DIEZ MINUTOS

2 OCTUBRE 2024•NÚM. 3815

ALEMANIA 7,00 €. ANDORRA 2,50 €. BÉLGICA 4,80 €. FRANCIA 4,80 €. HOLANDA 7,00 €. ITALIA 4,80 €. PORTUGAL CONT. 2,80 €. REINO UNIDO 5,50 L. SUIZA 9,50 CHF.

SOLO **2,50€**
Canarias 2,65€

EXCLUSIVA

MANU TENORIO
Rompe a llorar en plena calle

EXCLUSIVA

GABRIELA GUILLÉN
confirma que Bertín ya conoce a su hijo

EXCLUSIVA

CARLO COSTANZIA
Visita a su hijo y a Alejandra Rubio

CAYETANO RIVERA Y MARÍA CERQUEIRA
Primer posado lleno de sonrisas

lanzarotecaliente.com

EL CORTE INGLÉS, S.A. C/ Hermosilla 112, 28009 Madrid

Esta semana en Diez Minutos...

Número 3815• 02-10-2024

REPORTAJES

Soraya Arnelas
romántico 42 cumpleaños La artista y su marido lo celebran juntos y muy enamorados..... **22**

Cayetano Rivera y María Cerqueira
primer posado lleno de sonrisas en la presentación del documental de ella en Lisboa..... **24**

Lucía Rivera:
"Mis padres ya conocen a mi novio"
Blanca Romero y Cayetano Rivera son los flamantes suegros de Fernando Wagner Sampol **26**

Diez Minutos cuida de ti
Moda, Salud, Psico...

Tania Llasera: "Mis hijos eligen su ropa desde que son pequeños".

Natalia Sánchez: "Tener a Marc es una gran suerte, porque entiende lo que es vivir sin rutina".

Premios Chicote. Desfile de famosos en el 93 aniversario del local.

Gunilla Von Bismarck,
devastada en el último adiós de Luis Ortiz.

Letizia empieza el curso dando clases de estilo.

Javier Bardem emociona a Penélope Cruz en San Sebastián.

Valeria Vegas: Perla Cristal

Ángel Antonio Herrera:
José María Almoguera

ANTONIA DELL'ATTE

y su error de maquillaje en la Semana de la Moda de Milán

Ya le ha pasado en otra ocasión, pero esta vez... La que fuera musa de Giorgio Armani acudió al último desfile del diseñador italiano en la Semana de la Moda de Milán y no pasó desapercibida, como casi siempre. Pero es que esta vez destacó porque llevaba una especie de mascarilla blanca en la parte inferior de la cara. Parece que eligió como base polvos matificantes, pero se pasó con ellos y los flashes de las cámaras rebotaron en la fotografía. Una imagen muy llamativa y más con el contraste con el labial rojo intenso, el eyeliner y la sombra de ojos azul y con brillos. Vamos, un despropósito de maquillaje.

Estos días se habla de...

THIBAUT COURTOIS

Protagonista de su documental

Cada vez son más los famosos que pueden presumir de tener un documental propio, Thibaut Courtois ya está entre ellos y se puede ver en Prime Video. Y si bien él es la estrella del documental, en el photocall la protagonista fue Mishel Gerzig, su esposa y madre de su hija Ellie, que lució un vestido blanco con escote joya. El portero belga tiene otros dos hijos de una relación anterior.

SABRINA SALERNO

"Estoy feliz de haber superado este trance"

La cantante italiana, que se hizo muy popular en los 80 con su "Boys" ha sido operada con éxito recientemente del cáncer de mama del que fue diagnosticada en julio.

PABLO LÓPEZ

Comienza su tour

El cantante malagueño –al que podemos ver en la pequeña pantalla como coach de "La Voz" en Antena 3– recorrerá España de teatro en teatro para hacer un recorrido por su amplio repertorio y celebrar sus 10 años de trayectoria profesional.

JOSÉ CORONADO

Genera polémica

El actor, que declara que siempre ha estado enamorado y que "no hay nada mejor que el amor", asistió al programa "Transmite La Ser" e hizo unas declaraciones que han levantado ampollas entre ciertos hombres al asegurar que "el hombre que tiene 60 años y está buscando niñas de 20 o 25 tiene problemas". Él lo considera algo antinatural.

JUANES

Ahora, también actor

El cantante, que nos hizo bailar con "La camisa negra", ha dado el salto a la gran pantalla con la película "Pimpinero: Sangre y Gasolina". El artista colombiano quería, desde hace tiempo, probar como actor y está encantado con la experiencia.

VIOLETA MANGRIÑÁN

En los Cosmopolitan Influencers awards

El jueves 19 de septiembre se entregaron los famosos premios de la revista Cosmopolitan, a la que no faltaron las principales influencers de nuestro país.

FRAN ZAFRA Y CHARLOTTE HARRISON

Mister y Miss International Spain

Nuestros guapos oficiales ya están aquí. Fran Zafra, almeriense de 22 años, se alzó con el título en una reñida competición donde había otros 51 candidatos para conseguir el galardón. La representante de Tenerife, Charlotte Harrison, de 23 años, ha sido elegida la próxima representante de España en el concurso Miss Internacional 2024, que se celebrará en Tokio el 12 de noviembre.

OMAR MONTES

Ya está en el Museo de Cera

El rapero de Carabanchel ha sido la última personalidad elegida para formar parte del catálogo del Museo de Cera de Madrid. El parecido de la figura es increíble y Omar está muy contento de que sus fans puedan hacerse fotos con esta imagen suya tan fidedigna.

Estos días se habla de...

ALEXIA DE HOLANDA

¡Ya está en Londres!

Tras su año sabático, Alexia de Holanda ya está en Londres. Así lo ha notificado la casa real holandesa. "La princesa comenzará sus estudios en el University College de Londres esta semana. Ella está empezando la licenciatura en Ciencias e Ingeniería para el Cambio Social en la Facultad de Ingeniería".

PRINCESA LEONOR

De maniobras

Desde que ingresó en la Escuela Naval de Marín se han ido publicando varias instantáneas de cómo está siendo el día a día de la hija mayor de los Reyes en esta nueva etapa. Esta es una de ellas, haciendo maniobras. Está previsto que el próximo 12 de octubre la veamos en actos con motivo del Día de la Hispanidad.

ELISABETH DE BÉLGICA

Nueva vida en Harvard

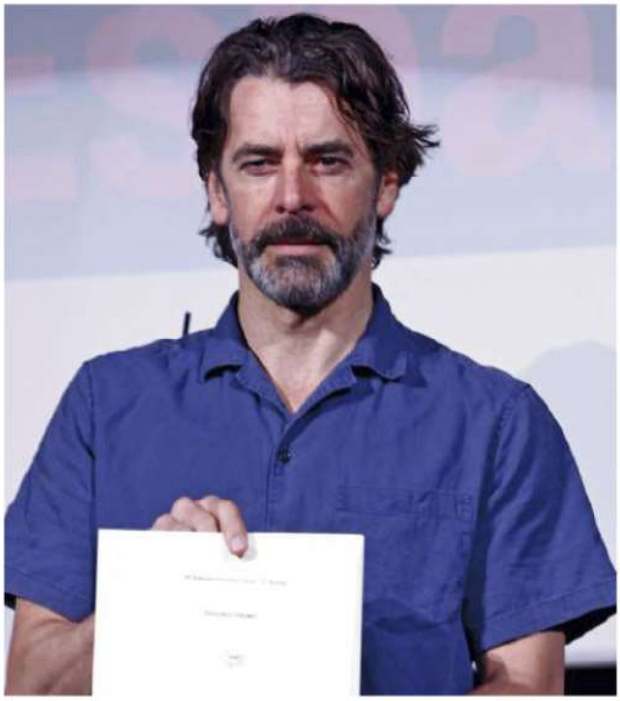
Con vaqueros y camiseta sin mangas. Así hemos visto a la princesa Elisabeth de Bélgica en su primer día en Boston, en concreto en la universidad de Harvard, donde ha iniciado un máster en Políticas Públicas.

Natubé
Pedro Luis
Manzana plátano y naranja
BIO
Pedro Luis
CONSERVA LO NATURAL
TOMATE FRITO
Gourmet
CON AOVE
TOMATES 100% FRESCOS
ELABORADO AL VACÍO A BAJA TEMPERATURA
Pedro Luis
CONSERVA LO NATURAL
Pedro Luis
CONSERVA LO NATURAL
GARBANZO Pedrosillano
de agricultura ecológica
BIO
SIN ADITIVOS
SABOR Y COLOR NATURAL
Pedro Luis
CONSERVA LO NATURAL
Caldo de VERDURAS
de agricultura ecológica
BIO
+30% DE INGREDIENTES
SIN ADITIVOS
DECANTACIÓN SUPERIOR NATURAL
VEGETALES 100% FRESCOS
Pedro Luis
CONSERVA LO NATURAL
Natubé
ALIMENTACIÓN
— INFANTIL —
de TEMPORADA
SOMOS FABRICANTES
100% ELABORADOS en nuestras INSTALACIONES
www.conservaspedroluis.com
www.natube.es

ILIA TOPURIA

Estrena su película

El Campeón del Mundo de Peso Pluma (UFC) estaba así de contento en el photocall del estreno de su película "Topuria: Matador", que recorre su vida profesional y personal. Junto a él, muy divertida, su novia, Giorgina Uzcategui. La pareja dio la bienvenida a su primera hija en común, Giorgina, el pasado julio. Ilia ya tiene un niño, Hugo, de una relación anterior.



EDUARDO NORIEGA

Habla sobre su supuesto hermano

El actor fue el encargado de anunciar la película española nominada a los Oscar (Segundo premio) y al preguntarle por Juan Canal, el hombre de 88 años, ya fallecido, que acudió a los tribunales asegurando ser su hermano, declaró: "No hay ninguna causa, eso está desestimado".

MANUELA VELASCO

Espectacular de estreno

La actriz forma parte de la nueva serie diaria de rtve, "Valle salvaje", en la que se transporta al siglo XVIII y da vida a Pilara, la señora de la Casa Grande. Para la presentación de la serie, Manuela lució un precioso vestido de lentejuelas y pronunciado escote, de la firma francesa Antik Batik.

Todo plato sabe mejor si se le añade un toque de QUESOS TGT.

Quesos que son **pura crema**

Las cremas de queso de untar son las mejores aliadas en tu cocina, tanto para picar como para crear recetas. Te contamos las novedades de QUESOS TGT y cómo sacarles partido.

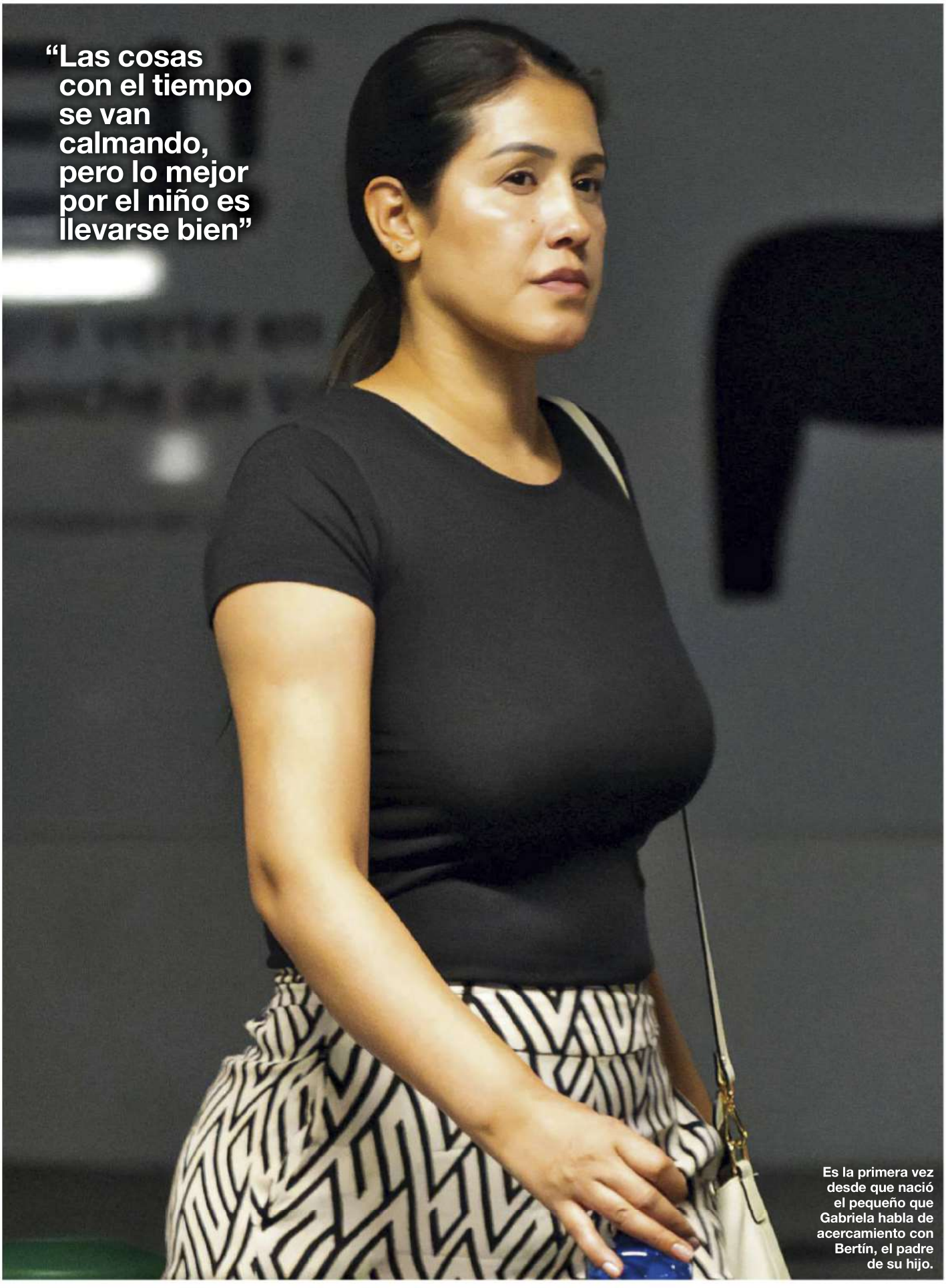
Seguro que muchas veces te ha pasado: el queso te ha salvado un plato o te ha alegrado una cena algo sosa. Lo bueno es que también sirve de merienda, de desayuno y hasta para un picoteo rápido. ¡Es el alimento imprescindible que nunca puede faltar! Las Cremosas te lo ponen fácil. Este nuevo queso de untar de TGT viene con cinco sabores distintos para que puedas elegir cuándo disfrutarlo, según el momento o situación en la que te encuentres.

Cinco sabores irresistibles

Suaves y con una textura ligera, Las Cremosas de TGT son una auténtica delicia y el aliado perfecto para tus cenas o para un aperitivo improvisado, pues son un éxito asegurado. Se guardan en la nevera y las sacas cuando las necesitas o, simplemente, cuando te apetece. A menudo, el problema es que duren...

Al igual que no todos los quesos son iguales, Las Cremosas tampoco. Este otoño, vienen en cinco variedades: **Semicurado**, de sabor intenso para untar o dar un extra de sabor a tus platos; **de Cabra**, suave y ligeramente ácido, ideal con frutas o frutos secos; **Emmental**, que pone el toque especial en tus sándwiches y ensaladas; **Camembert**, sofisticado y delicioso para aperitivos *gourmet*; y **Crema Azul**, cuyo sabor fuerte es para paladares atrevidos y resulta impecable para dar un toque extra a las salsas. Porque además de ser el aperitivo más deseado, Las Cremosas de TGT son el ingrediente estrella de muchas recetas al ser versátiles y muy sabrosas, obteniendo la combinación perfecta entre suavidad y sabor. ¿Con qué variedad quieres empezar?

Existen cinco variedades de Las Cremosas, para todo tipo de gustos.



Es la primera vez desde que nació el pequeño que Gabriela habla de acercamiento con Bertín, el padre de su hijo.

EXCLUSIVA

Gabriela Guillén confirma que Bertín ya conoce a su hijo

Tras meses de enfrentamiento, parece que la masajista y el cantante han llegado a un entente cordial. De hecho, él se va a hacer cargo de la paternidad del pequeño y ella asegura: "Por mi hijo todo es posible. Lo mejor para todos es llevarnos bien".

La nueva paternidad de Bertín, a los 69 años, provocó un verdadero tsunami mediático. Él enseguida echó balones fuera y ella Gabriela continuó sola con el embarazo y con el parto. En junio, seis meses después de que naciera el pequeño, Bertín por fin reconoció públicamente que el niño era suyo. Lo hizo después de que la masajista pusiera una demanda de paternidad, que a día de hoy sigue su curso. Sin embargo, ahora, nueve meses después del nacimiento del pequeño, parece que algo ha cambiado y Bertín ya conoce al pequeño. Al menos, eso nos aseguró Gabriela Guillén hace unos días.

-Gaby, Bertín se ha mostrado mucho más conciliador. Incluso ha dicho que el niño estaba muy bien. Entendemos que lo ha visto, si no en persona, en foto.

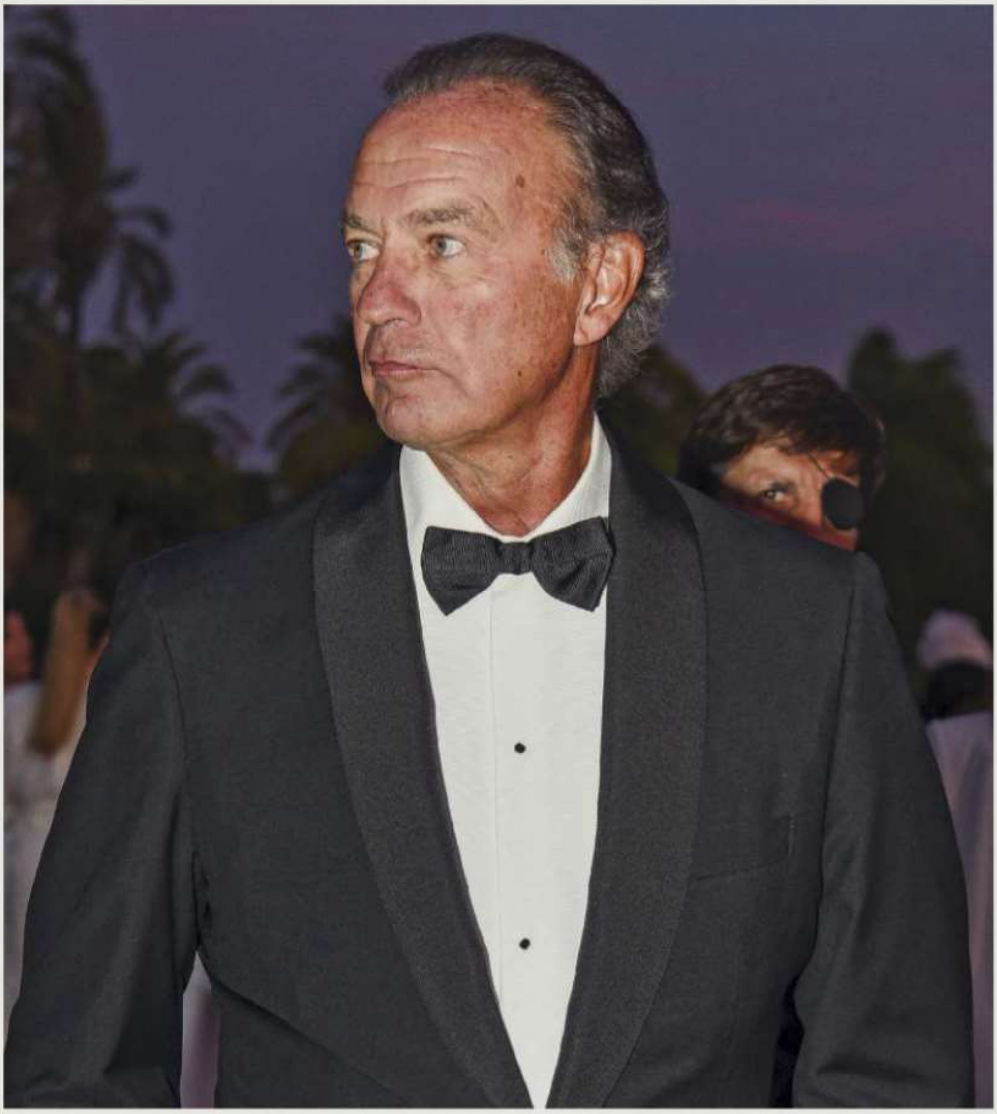
-Sí, sí, sí (aunque no nos aclaró si en persona o en foto).

-Confirmas que lo ha visto. Una vez que acepta que es el padre no hay motivo de no acercamiento.

-Cuando él quiera. Sabe dónde vivo.

-Se rumoreó que habías bautizado al niño.

-De eso no os voy a decir nada. La información que se dio es falsa.



BERTÍN: "GABRIELA ESTÁ ESTUPENDA Y EL NIÑO FENOMENAL"

En su última aparición pública, en los Premios Escaparate, en Sevilla, Bertín se mostró mucho más calmado al hablar de Gabriela. El cantante aseguró que no sabía nada del bautizo del niño pero no descartaba ir: "Primero me tendrá que invitar. Y segundo, es un tema que es muy personal y que sí que os voy a pedir que me dejéis no contestaros. Seguro que ella lo tiene muy organizado porque organizada sí es". Así de cariñoso habló sobre su ex y el pequeño, al que todavía no ha reconocido: "Gabriela está estupenda y el niño fenomenal".

"YO ESTOY CENTRADA EN MI HIJO **Y TODO LO QUE LE HAGA FELIZ** SE TENDRÁ QUE HACER"

-¿Tú le darías una oportunidad a Bertín?

-Mira, por mi hijo todo es posible. Pero no una relación, sino llevarnos bien, como dos personas adultas.

-Ahora todo de su parte son palabras buenas. Tú eres una persona ordenada, él se siente solo...

-Bueno, a ver, nosotros hemos tenido una relación. Y no te puedo decir más. Es que las cosas con el tiempo se van calmando, pero te digo que por el niño lo mejor para todos es llevarnos bien.

-Y ya la bomba sería que apareciese en el bautizo, por que él ha dicho que quiere ir...

-No voy a contestar al respecto, pero no sé por qué lo ha dicho.

Aún no dice "papá"

-¿Lo tienes todo preparado?

-No, no es nada de lo que se ha dicho. O sea, que ya os enteraréis, ya os enteraréis.

-¿Os podremos ver algún día juntos?

-No lo sé, mira, ¿qué te puedo decir? Yo no cierro las puertas, tampoco estoy loca por... Yo estoy centrada en mi hijo y todo lo que le haga feliz se tendrá que hacer y ya el tiempo lo dirá.

-Si Bertín ve al niño y le dice papá, vamos...

-Bueno, yo que sé. Yo estoy loca porque diga "mamá". Ya está diciendo algunas palabras pero no se le entiende nada. Es su idioma.

-Estará ya grandísimo.

-Sí, está muy grande, muy listo y en nada, anda.

Europa Press

Gaby siempre se ha mostrado partidaria de tener buena relación con Bertín, pero él se negó en principio a reconocer al niño como suyo, por lo que ella tuvo que poner una demanda de paternidad.

¿Molestias intestinales recurrentes?

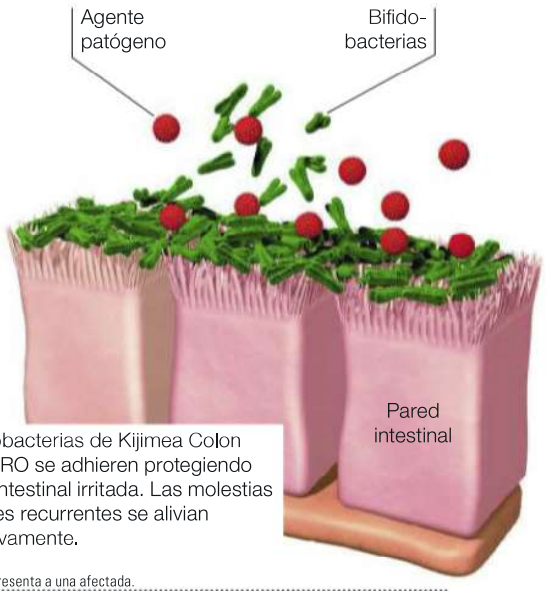
Por qué no debería ignorar estos síntomas

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

Lo que revela la ciencia

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.



Las bifidobacterias de Kijimea Colon Irritable PRO se adhieren protegiendo la pared intestinal irritada. Las molestias intestinales recurrentes se alivian significativamente.

La imagen representa a una afectada.

Lo que demuestra un estudio

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ **Con Efecto-Parche PRO**
- ✓ **Mejora significativamente las molestias intestinales**
- ✓ **Más calidad de vida**

Para su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)

www.kijimea.es

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP21233CAT

Mientras padre e hijo tomaban algo en un bar cercano al domicilio de Alejandra, ella hizo unas gestiones. Cuando acabó se reunió con ellos.

EXCLUSIVA

Carlo Costanzia visita a su hijo y a Alejandra Rubio

Cuando quedan apenas tres meses para que la novia de su hijo dé a luz, el italiano ha querido pasar unos días con ellos en Madrid. “Da igual lo que venga, lo importante es que esté sano”, ha dicho.

Carlo siempre ha dicho que se llevaba estupendamente con su progenitor, y estas imágenes son la prueba de ello.

Desde hace apenas unas semanas, Carlo está instalado en la casa que tiene alquilada Alejandra a las afueras de Madrid.

Disfrutando al máximo la etapa del embarazo en la que no han dejado de protagonizar titulares, Alejandra Rubio y Carlo Costanzia han recibido en Madrid una visita muy especial, la del futuro abuelo paterno del bebé que esperan, Carlo Costanzia, padre.

El pasado sábado 21 de septiembre pudimos ver la maravillosa relación que el italiano comparte con su hijo a pesar de la distancia. El exmarido de Mar Flores y su hijo Carlo disfrutaron juntos charlando en una cervecería en el centro de Madrid. Allí estuvieron compartiendo confidencias y poniéndose al día mientras tomaban algo y aprovechaban para tomar el aire de vez en cuando en la puerta del bar, donde se mostraron de lo más cómplices, como si fueran dos colegas. Mientras, Alejandra Rubio hacía algunas gestiones por los alrededores y cuando terminó se reunió con ellos en el local.

Después de permanecer allí bastante rato, los tres se marcharon al domicilio de Alejandra, donde ya vive también Carlo Jr y donde el ex de Mar Flores permaneció durante varias horas. Al abandonar la casa, el empresario salía a la calle mostrando su lado más amable con los medios, con los que charló sobre su papel como abuelo y a los que confesó que aún no conoce a la que será la abuela materna del bebé, Terelu Campos.

-Carlo, ¿has venido a pasar unos días con tu hijo?

-Sí, completamente.

-¿Estás al tanto de la docuserie que están haciendo?

-No, no estoy al tanto, lo siento, no vivo aquí a diario.

-¿Pero cómo le ves a él?

-Muy bien.

-¿Y con Alejandra, qué tal?

-Muy bien, es una persona muy madura para su edad, encantadora, yo personalmente estoy muy feliz.

-¿Cómo afrontas tu papel de abuelo?

-Cuando llegue el día te lo cuento.

-¿Es niño o niña?

-No lo sé. (Aunque creemos que es niña porque a Aless Gibaja se le escapó...)

-¿Y qué prefieres?

-No tengo preferencia, lo que venga que sea sano.

- ¿Conoces ya a Terelu?

-No, no he tenido el placer de conocerla todavía.

Con Mar Flores pasa exactamente igual. Parece que la colaboradora y la modelo no han encontrado el momento de verse. Quizás esperen a que

Cariñoso **con Alejandra**

Carlo sólo tuvo palabras bonitas para Alejandra, de la que dijo: “Es encantadora. Yo personalmente estoy muy feliz”.

Una vez terminaron de tomar algo, los tres se marcharon a casa de Alejandra, donde Carlo y ella ya conviven.

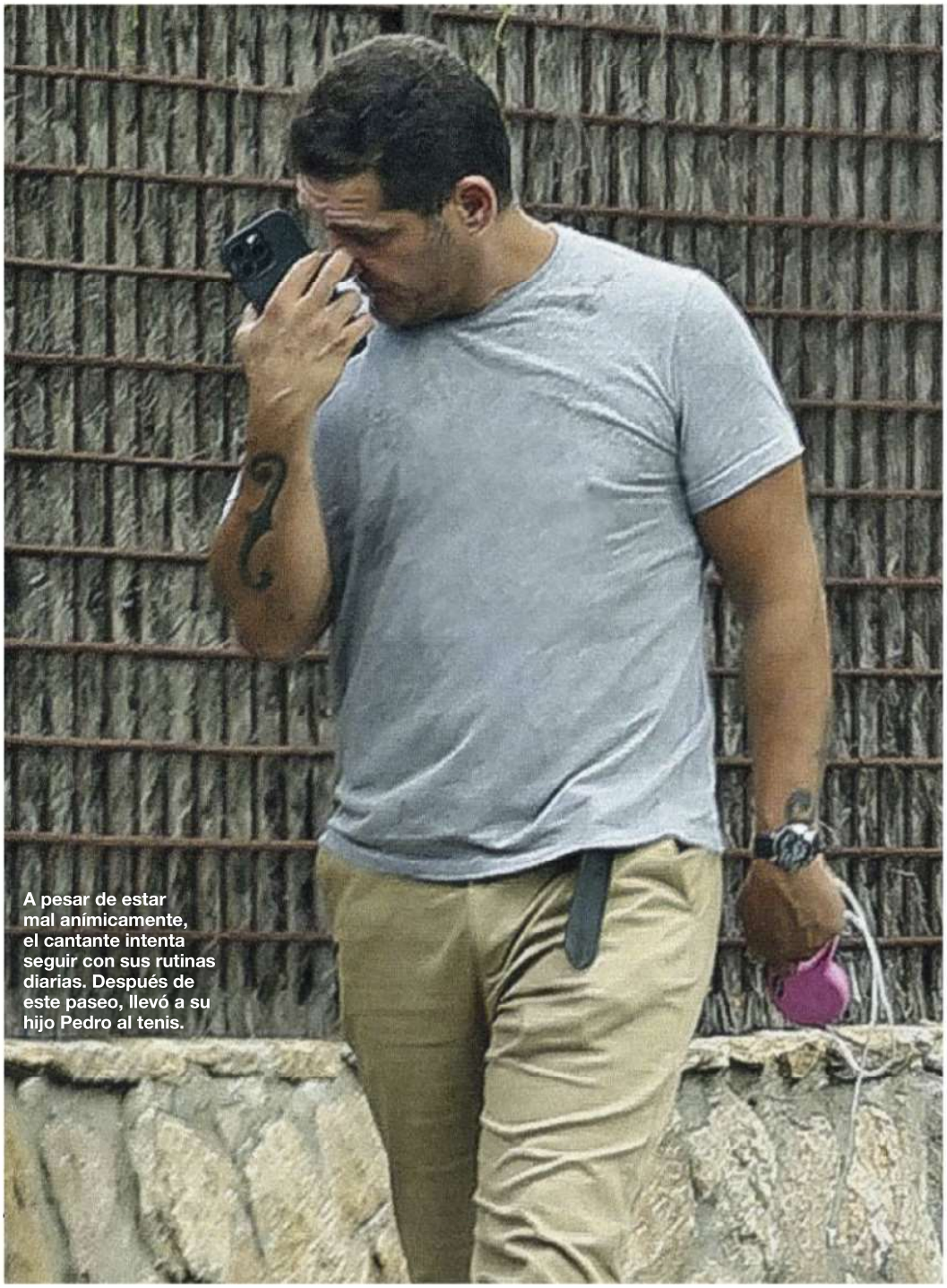
nazca el bebé para hacerlo. De momento, Carlo tampoco se deja ver en su compañía. De hecho, hace unos días, la dejó plantada en la Mercedes Benz Fashion Week Madrid, donde Mar presentaba su colección cápsula en colaboración con Malne. El joven tenía un asiento en primera fila y a su lado y finalmente no se presentó. Al parecer, Carlo no logró a llegar a tiempo porque está grabando un documental sobre su vida. Al parecer ese es su trabajo actual. Y Alejandra también está participando. Por eso no pudo llegar al desfile.

Agencias

EXCLUSIVA

Manu Tenorio rompe a llorar en plena calle

Ha pasado por momentos muy complicados en su vida, como cuando se quemó la mano por un cortocircuito, pero nunca le habíamos visto tan vulnerable. El cantante se mostró destrozado tras las críticas que le llegan desde que denunció la okupación de su casa.



A pesar de estar mal anímicamente, el cantante intenta seguir con sus rutinas diarias. Después de este paseo, llevó a su hijo Pedro al tenis.

Cuando denunció públicamente que los inquilinos de su casa gaditana llevaban un año sin pagarle el alquiler, Manu nunca se hubiera imaginado semejante tsunami. Él mismo confesó que estaba sobrepasado. "Me está afectando a mi vida personal y a mi estado de ánimo porque se está atentando de forma devastadora contra mi imagen", aseguró en "TardeAR".

Estas fotos, tomadas el sábado 21 de septiembre en los alrededores de su casa, certifican el delicado estado anímico en el que se encuentra. Manu salió a pasear a su perro, pero sin dejar de consultar su teléfono móvil. En un momento dado, el cantante, quizás agobiado por algún comentario en redes sociales, se echó a llorar amargamente. Su mujer Silvia Casas se encontraba en el gimnasio, y a la salida también se mostró abatida y pendiente del móvil.

Denuncia pública

Todo comenzó el 13 de septiembre, cuando Manu denunció en X la situación que vive con su casa de Sanlúcar de Barrameda: "Desde hace más de un año estoy lidiando con unos inquiocupas, y hasta ahora no he encontrado una manera eficaz de desalojarlos".

Manu lleva semanas soportando una presión brutal. El cantante no pudo evitar las lágrimas cuando salió a pasear por los alrededores de su casa.

Silvia salió del gimnasio con el semblante muy serio, pendiente del móvil y resoplando.

"YO SOY UNA HORMIGUITA QUE **VIVE DEL TRABAJO** QUE HAGO CON 2 O 3 PERSONAS"

Según el cantante, sus inquilinos le deben más de 10.000 euros y el asunto ya se encuentra en manos de la justicia. A raíz del tuit, Manu empezó a recibir una avalancha de comentarios muy difíciles de gestionar, que llegaron hasta el mundo de la política. Las declaraciones más contundentes fueron las de la portavoz de Podemos, María Teresa Pérez, que aseguró: "Tenorio es un moroso que está alentando el falso discurso de la okupación y que está desprestigiando a unos inquilinos anónimos que, según él, no le pagan".

La familia alquilada asegura que no pagan porque Hacienda les ha pedido directamente el dinero (según se ha dicho, 550 euros al mes) por las supuestas deudas del cantante, pero lo cierto es que –y así lo atestiguan los abogados de Manu–, no han presentado ningún documento que certifique lo que afirman.

UNA CASA FAMILIAR

Cuando salió de "Operación Triunfo", Manu pudo comprarse este dúplex en Sanlúcar, de poco más de 100 metros cuadrados, dividido en vestíbulo, salón-comedor, aseo, cocina, tres dormitorios y baño. Allí vivían su madre y su abuela, pero ante el fallecimiento de esta última, su madre se mudó con su hermana. Manu decidió entonces alquilar el piso a un matrimonio con hijos. El cantante asegura que ha intentado llegar a un acuerdo con ellos.

Ante la avalancha de informaciones, Manu no ha optado por esconderse, sino por ir de programa en programa intentando limpiar su imagen. “Mienten como bellacos. Yo no tengo deudas con Hacienda, sino aplazamientos, como cualquier hijo de vecino”, aseguró en “TardeAR”.

Pérdida de contratos

Manu se muestra especialmente dolido a los que le acusan de ser un terrateniente. “Mi hermana a los 17 años ya estaba trabajando de peluquera, y yo a los 16 estaba cantando en bodas y bautizos. Soy un artista independiente y me siento herido. Soy una hormiguita que vive del trabajo que hace con 2 o 3 personas. Que me desacrediten puede causarme un daño devastador”, añadió. A raíz de la polémica, Manu asegura que ha perdido contratos, una situación que le tiene consternado.

Agencias

Manu, muy afectado, asegura que vive de su trabajo. Este año ha tenido más de 30 conciertos.

Muy enamorados

Soraya y Miguel llevan once años de relación y uno de matrimonio. Él es modelo y empresario y se complementa a la perfección con la artista y madre de sus dos hijas.

Soraya

romántico 42 cumpleaños de la mano de su marido

La pareja salió a dar una vuelta por los alrededores de su casa, donde les esperaban sus dos hijas para celebrar en la intimidad el aniversario de la artista.

Vive un momento dulce en lo profesional, con su gira de conciertos y su próxima colaboración en "El show de Bertín" (Canal Sur), y en lo personal, con la bonita familia que ha formado. Y la muestra es su cara de felicidad al cumplir 42 años. Soraya Arnelas lo celebró con su marido y sus dos hijas. Salió a pasear junto a su gran amor, Miguel Ángel Herrera, con el que se casó el verano pasado, y en su hogar de las afueras de Madrid les esperaban sus dos niñas, Manuela y Olivia, de seis y dos años. Las peques son la alegría de la pareja después de haber comenzado el año sufriendo un varapalo por la perdida del bebé que esperaban, el pasado 18 de febrero. Pero Soraya es una persona muy fuerte y positiva, que sigue adelante.

Delgadez criticada

Además, se ha hecho una coraza ante las críticas, sabe que son gajes del oficio. Y es que algunos se cebaron con ella por su cambio físico, más delgada. Después del aborto, la artista emprendió una rutina de cuidados físicos y alimenticios que le hicieron perder peso y estar más en forma, fuerte y fibrada. Nuevos hábitos que compartió en redes sociales y que levantó la ira de los "haters". Lo cierto es que ella está sana y guapa, como muestras las fotos que ilustran este reportaje.

Agencias

La extriunfita y su marido, ambos en plan deportivo, salieron a dar un paseo cerca de su hogar madrileño.

Los gestos cariñosos de la pareja fueron constantes. Se conocieron en 2019, pero no empezaron con su historia hasta finales de 2022.

Cayetano Rivera y María Cerqueira primer posado lleno de sonrisas

Después de dos años de relación, la pareja por fin se animó a mostrar su amor oficialmente ante las cámaras. La presentadora estrenó un documental sobre su vida en Lisboa, y el diestro fue su gran apoyo.

María Cerqueira es un estrellón en su país, y prueba de ello es el documental que le ha dedicado Prime Video. La portuguesa estrenó la pieza en una fiesta en Lisboa donde no faltó su amor, Cayetano Rivera. La pareja lleva dos años de relación, pero es la primera vez que posa junta y habla de su relación. A los gestos cariñosos que se dedicaron durante la noche, se sumaron las palabras de Cayetano: "María y yo tenemos muchas cosas en común. La similitud de edades de nuestras hijas, la vida amorosa que hemos llevado... y todo eso une mucho".

El trailer del documental ya deja constancia del afecto que se tienen, a pesar de vivir su relación a distancia (ella vive en Lisboa y él, en Sevilla). María se refiere al diestro como "amor" cuando él la llama por teléfono y, en un momento dado, la presentadora confiesa ante las cámaras que lo suyo no fue un flechazo.

Él no era su tipo

Se conocieron en 2019, cuando ella le entrevistó en una plaza de toros. "A primera vista no era el tipo de hombre que me entusiasma", dice entre risas. Entonces, María vivía con Miguel Cardoso, padre de su hijo Joao, y Cayetano con Eva González, madre de su hijo Cayetano. El amor surgió tres años después. Para la presentación del documental, el torero vistió esmoquin, y ella un conjunto negro de encaje. No era el look que tenía pensado. Pero debido a la situación de Portugal con los incendios, pensó que era más adecuado. "No podía vestir de otro color cuando mi país está en blanco y negro", dijo.

Agencias

Cayetano Rivera llegó al estreno guapísimo con esmoquin.

Muy **unidos**

María no dudó en posar con su hija Kika y con Lucía Rivera, a la que adora. "Es importante para mí, como persona, tener conciencia de estas nuevas familias de una manera muy natural", confesó la portuguesa.

En la fiesta de Nars, la modelo lució un vestido de la firma española Habey Club, que cuesta 310 €.

Lucía Rivera

"Mis padres ya conocen a mi novio"

Hablamos con la modelo, que vuelve a estar enamorada, y nos cuenta qué tiene de especial su chico, Fernando Wagner.

Lucía Rivera ha comenzado el nuevo curso enamorada y no le importa proclamarlo a los cuatro vientos, como en la fiesta del treinta aniversario de la firma de belleza Nars.

-Se te ve con una mirada especial.

-Pues sí. Estoy muy bien con Fernando. Mis padres ya le conocen. A mi madre la conoció en Madrid y a Cayetano en Portugal, donde estuvimos unos días de vacaciones.

-¿Qué tiene Fernando Wagner que no tenían tus anteriores parejas?

-Que es un chico normal. Además, se dedica a la bolsa y no tiene nada que ver con mi profesión. Eso es una cosa que me gusta.

-Ahora te empezaremos a preguntar por la boda y por la maternidad.

-No corráis tanto. Lo de la maternidad ya te digo que no, por dos razones: no me veo con un bombo por mi profesión ahora, y la verdad es que no sé si puedo tener hijos. Espero que sí.

-¿Te apetece ver a tu madre enamorada?

-Pues sí, pero ella es muy independiente y mi hermano la absorbe mucho.

Daniel I. Carande

Fotos: Agencias

FERNANDO, LA RAZÓN DE SU FELICIDAD

Su última pareja fue el futbolista Nacho Méndez, con quien rompió en 2022. Ahora Lucía vuelve a estar enamorada. Fernando Wagner ocupa el corazón de la modelo. El joven vive en Mallorca y es broker de bolsa. "Diez Minutos" les descubrió.

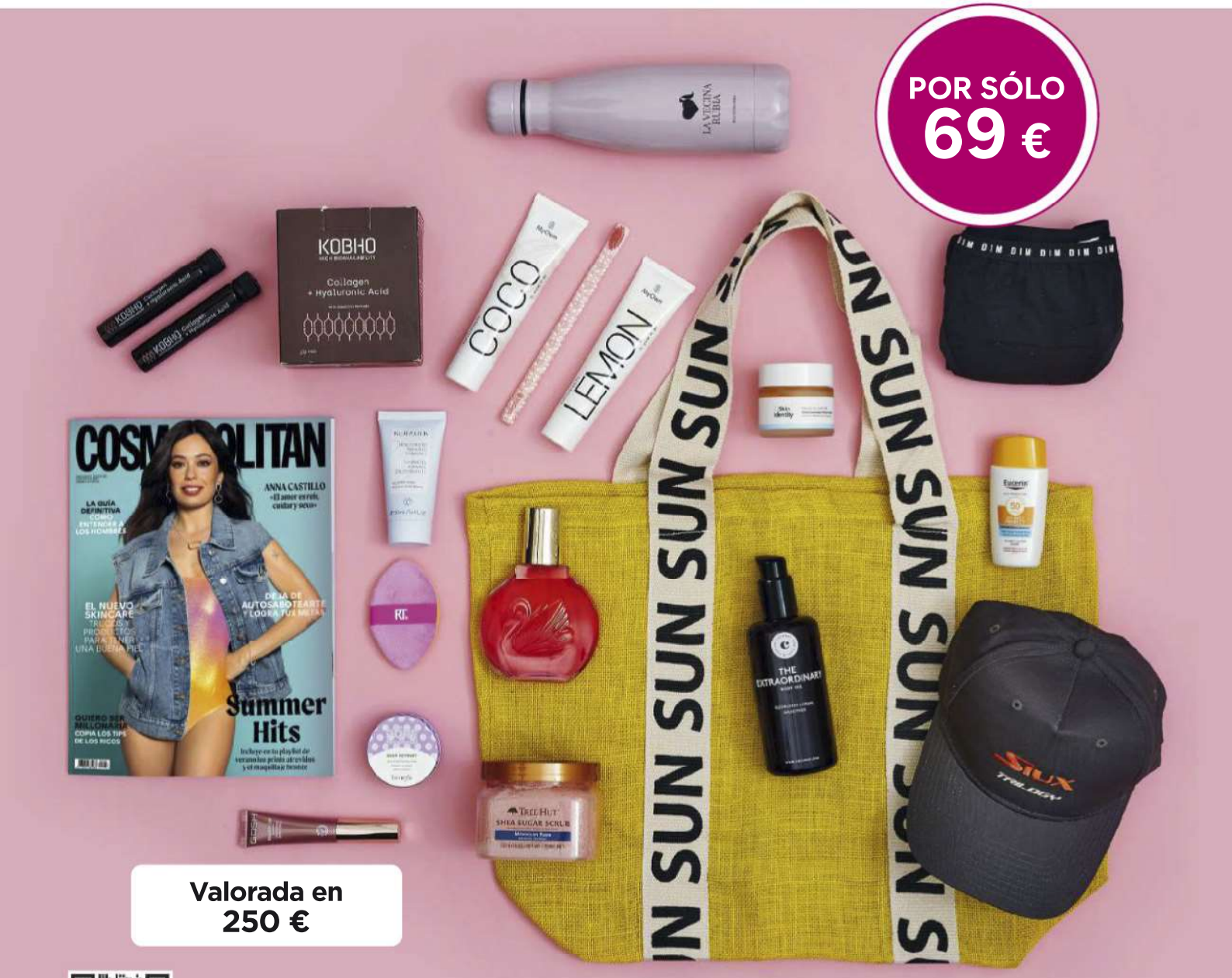
COSMOPOLITAN

SUMMER BAG

CAPRICHOS TOP PARA EL VERANO

70% DESCUENTO

¡ÚLTIMAS UNIDADES!



Valorada en
250 €

CONSIGUE AQUÍ TU 'SUMMER BAG'
Además de estos 17 productos 'premium', recibirás seis números de la revista Cosmopolitan.
Promoción válida sólo para Península y Baleares.

Ion Aramendi
un padrazo en el parque de atracciones de Madrid

Acompañado de su mujer, María Amores, y sus tres hijos, el presentador pasó un increíble día montándose en las atracciones y paseando por el parque: "Mi familia es lo mejor que me ha pasado en la vida", dice.

Es uno de los presentadores más queridos de Mediaset. De hecho, Ion Aramendi, tras presentar con mucho éxito el concurso "Reacción en cadena", ahora también está al frente de la gala de los domingos de "Gran Hermano", un proyecto que le hace especial ilusión porque se trata de la vuelta del formato en versión de anónimos. Pero si hay algo que verdaderamente le llena al vasco, de 47 años, es la familia que ha formado con la también periodista María Amores. Junto a ella y sus tres hijos, Ion, de once años; Lucas, de siete; y Marieta, de dos, les hemos visto disfrutando de un divertido día en el parque de atracciones de Madrid.

Triunfo laboral

Como un niño más, el presentador vasco se subió en las atracciones con sus pequeños y les llevó en cochecito. "Mi familia es lo mejor que me ha pasado en la vida", dice en muchas de sus entrevistas.

Ion ha hecho de todo hasta llegar a tener contrato de cadena en Mediaset: camarero, revisor de gas y ¡hasta ha vivido en Australia! Pero su suerte cambió cuando le ficharon como reportero de "Sálvame". Y desde entonces no ha parado.

Agencias

Un papá **guay**

Ion estuvo muy pendiente de sus tres niños y se subió en numerosas atracciones para que recordaran este día como uno de los más divertidos.

Mientras María se ocupaba del carrito de su hija María, Ion llevaba de la mano a Lucas, de siete años, y en brazos a la pequeña Marieta, de dos.

Esther Doña

“Joao y yo estamos fenomenal”

La viuda del marqués de Griñón ha vuelto a confiar en los hombres tras su ruptura con el juez Pedraz hace dos años. La malagueña ha comenzado una relación con un empresario portugués, a quien presentó en sociedad en Sevilla.

Después de romper hace dos veranos con el juez Pedraz, Esther Doña, de 46 años, decía que no se iba a volver a enamorar, “porque no confío en los hombres”. De hecho, en el mes de mayo aseguraba que no tenía en mente tener ni un novio de verano, aunque se estaba planteando irse a vivir a Portugal. Pues bueno, la viuda del marqués de Griñón se ha enamorado en el país vecino.

“¿Quién me lo iba a decir?”, nos comentaba el pasado sábado 14 de septiembre, en Sevilla, cuando nos presentaba a Joao, de 41 años. El empresario acompañó a Esther a Sevilla a los Premios Escaparate. Era su primera aparición pública y el portugués no se separaba de ella ni un solo momento. “Estamos fenomenal. Hemos pasado un verano muy bonito. Joao es fantástico”, nos confesaba la malagueña.

Y la verdad es que su verano ha sido intenso. Lo han pasado en Portugal y fueron a una boda a Azores, donde la novia le entregó el ramo a Esther...

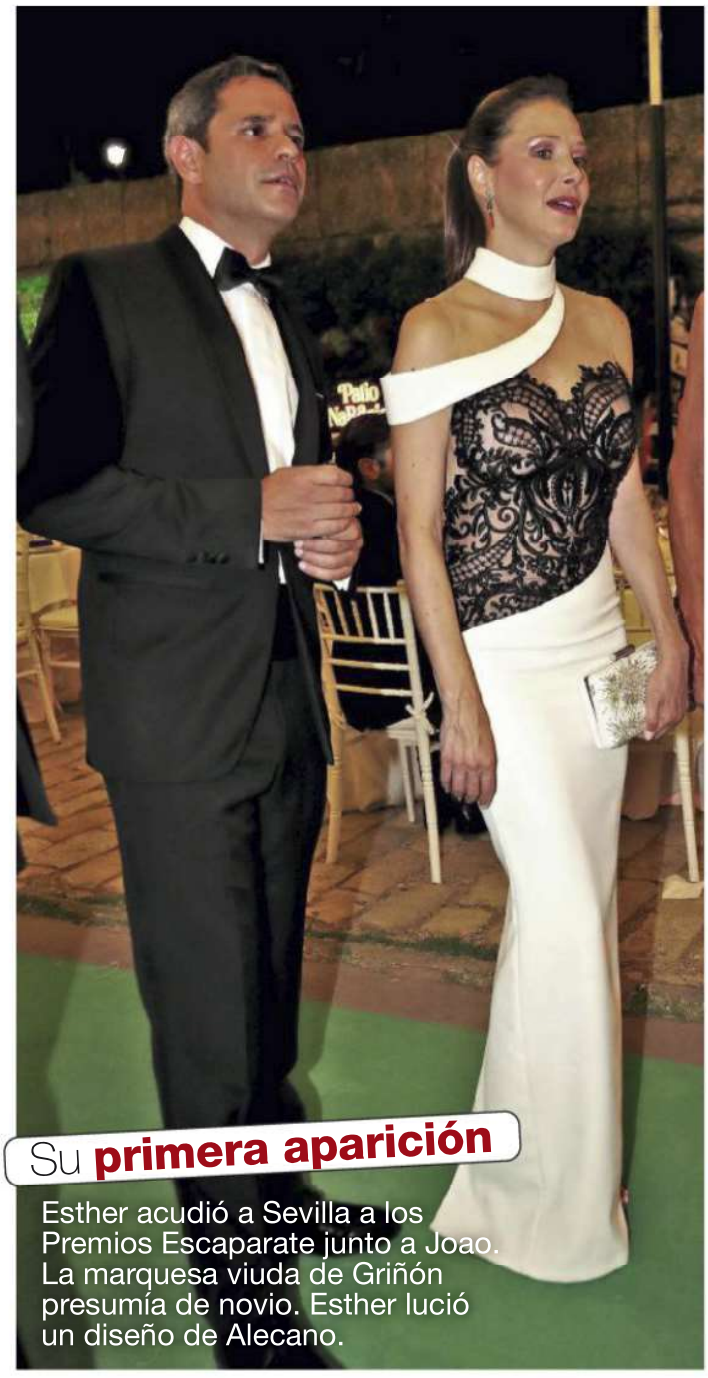
El otoño

Él reside en Portugal, pero entre sus planes está no separarse de Esther, y ella tiene en mente hacer lo mismo. Por este motivo, Doña nos confirmó que ambos van a vivir entre Madrid y Lisboa. En la capital española, concretamente en Majadahonda, Esther tiene dos pisos, uno que alquila y otro en el que vive con su inseparable perrita Cloé. “Joao y Cloé se llevan muy bien”, nos dijo bromeando en Sevilla.

Daniel I. Carande/Fotos: Agencias

SU BODA FRUSTRADA

En agosto de 2002, Esther Doña anunciaba su boda con el juez Pedraz, de 64 años. Pero no llegaron a pasar por el altar. Esther estaba desilusionada. Incluso decía que no iba a confiar más en los hombres, pero ya ha pasado el tiempo y está enamorada.



Su primera aparición

Esther acudió a Sevilla a los Premios Escaparate junto a Joao. La marquesa viuda de Griñón presumía de novio. Esther lució un diseño de Alecano.

Esther y Joao tienen previsto vivir entre Madrid y Lisboa, ya que el empresario trabaja en la capital portuguesa.

Chiara Ferragni

reaparece tras su divorcio: “Ahora me siento muy libre”

Tras unos meses “verdaderamente dolorosos” por el escándalo de la supuesta estafa del duce pandoro y su separación del cantante Fedez, con el que tiene dos hijos, la modelo ha aterrizado en Madrid como imagen de una firma de cosmética.

UNA RUPTURA POLÉMICA TRAS OCHO AÑOS JUNTOS Y DOS HIJOS

Han sido una de las parejas más admiradas de las redes sociales, pero hace unos meses Chiara y Fedez pusieron punto y final a sus ocho años de amor. Al principio parecía que en buenos términos, pero la custodia de los niños lo ha dinamitado todo. Eso y la relación de él con la también modelo Garance Authié, 14 años más joven.

Ha vivido una etapa de auténtica locura, tras verse envuelta en el escándalo de Pandoro –una supuesta estafa benéfica por la que puede verse obligada a pagar más de 1 millón de euros– y, por supuesto, su separación del rapero Fedez. Pero Chiara Ferragni ha aterrizado en Madrid de la mano de la firma cosmética Goa Organics y las influencer más importantes de nuestro país se dieron cita en el evento, celebrado en el Rosewood Villa Magna.

Laura Escanes, María Fernández-Rubíes, Rocío Osorno, Paddy Noarbe, Gemma Pinto, Lila Mangriñán, Crys Dyaz o Aitana Soriano, fueron algunas de las que posaron junto a ella.

"El español me encanta. Es el idioma más romántico del mundo", dijo la influencer en el evento celebrado en el centro de Madrid.

Rocío Osorno no quiso perderse la fiesta: "El dress code pedía un toque de azul y yo fui a todo lo que da", escribió.

La influencer Gema Pinto, novia de Marc Márquez. A la dcha. la actriz Nadia de Miguel.

ROCÍO OSORNO, GEMA PINTO, ANA FERNÁNDEZ... TODAS QUERÍAN CONOCER A CHIARA

Chiara no dejó de sonreír e incluso enfrentó las preguntas sobre sus últimas polémicas: "Tengo una energía que nunca he tenido antes y me siento muy libre. Me siento encargada de la futura Chiara y de lo que va a hacer. Quiero ser yo misma; la Chiara que quería ser de pequeña, orgullosa de quien soy". La modelo y Fedez decidieron separarse a primeros de año y aunque se habló de reconciliación, todo se vino abajo cuando él apareció de la mano de la también mo-

La actriz Ana Fernández. A la dcha. Marta Díaz, que confesó estar súper nerviosa por conocer a Chiara.

delo Garance Authié, catorce años más joven que él. Desde entonces, él y Chiara se han enzarzado en una batalla legal por la custodia y manutención de sus dos hijos, Leone y Vittoria, de seis y tres años respectivamente. Al parecer, él le ofrecía 40.000 euros al mes, pero a ella le parecía una cifra irrisoria.

DM/Fotos: Agencias

Habla **de sus ex**

Álvaro no para de mencionarla en sus canciones y ella dice "que no se da por aludida porque la verdad no fue así". Y sobre Risto, aclara: "No hay que ser amiga de tus ex".

ACTRIZ

Perla Cristal

"Soy la actriz más mayor del cine español"

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz Velasco

¿Quién es ella?

NACIÓ en Buenos Aires, Argentina, en 1931.

TRAYECTORIA Comenzó su carrera en su país natal, actuando durante la adolescencia en obras de teatro experimental, para posteriormente hacer comedias musicales y adentrarse en el cine.

Llegó a España en 1961, contratada por el Circo Price, y pronto debutó en el cine español de la mano de Jesús Franco. Desde entonces participó en más de medio centenar de películas, a las órdenes de directores como Juan Antonio Bardem, Mariano Ozores, Pedro Lazaga o José Luis Borau.

En teatro ha protagonizado obras como "Las brujas de Barahona", "Las divinas" o "La maja desnuda de Cáceres". Ha participado en series como "Este es mi barrio", "Hospital central" y "Amar en tiempos revueltos".

FAMILIA Actualmente vive con su hija Rebeca y su perra Lilu.

Aunque lleva años alejada de la profesión, la actriz Perla Cristal vuelve a las páginas de "Diez Minutos" para celebrar que esta semana está de cumpleaños, con una cifra que la convierte actualmente en la más longeva de la industria. Charlar con ella es recordar tiempos fabulosos en los que trabajó junto a todos los grandes e incluso se codeó con figuras internacionales. La artista argentina, que hace más de seis décadas se instaló en España, demuestra que el paso de los años no ha hecho mella en su excelente sentido del humor y un cariño intacto hacia sus compañeros.

-Llegando a los 93, la pregunta es obligada, ¿cómo se lleva ser la actriz más veterana del cine español?

-Pues estoy muy contenta, porque significa que estoy viva. Lo llevo con orgullo y tengo la suerte de vivir con mi hija, que me cuida como si fuera un bebé. Y siempre presumo de años, por donde voy lo digo y a veces no se lo creen. Lo puedo decir alto y claro, soy la actriz más mayor del cine español. No me quito ninguno, y lo más importante es que la cabeza me funciona, así que no puedo pedir más.

-¿Qué te llevó a retirarte?

-Sentí que ya había hecho todo lo que tenía que hacer, no me quedaba nada por demostrar y me podía retirar contenta. Pero además es que hace unos años tuve un accidente en casa, se me cayó encima un televisor enorme y me dejó algo fastidiada, y le he cogido miedo a poder caerme.

Valeria y Perla, durante la entrevista realizada en el restaurante Lunática de Madrid.

“Lola Flores
me llamaba
todos los días
durante mi
embarazo para
saber cómo
estaba”

-¿Y hay algo que te pudiera animar a regresar o trabajar puntualmente?

-Algo de publicidad, de anunciar algo para mayores, eso sí podría, porque no resulta tan cansado ni tantas horas. Pero teatro ya no, porque es muy agotador y ya hice mucho, y si fuera en cine o una serie, tendría que ser con pocas sesiones.

-Uno de tus últimos trabajos fue en "Amar en tiempos revueltos", con algo más de cincuenta episodios, ¿añoras la profesión o ya entonces resultaba un ritmo agotador?

-Guardo muy buen recuerdo de casi todo, pero es verdad que en ese tipo de series se trabaja muy rápido, de un día para otro, y eso que yo siempre he destacado en la profesión por tener muy buena memoria. De pronto había que hacer un papel o cubrir un hueco, y muchos directores decían "llamad a la Cristal que se lo aprende enseguida", y ya estaba yo al día siguiente con todo aprendido. Iba saltando de una película a otra, porque entonces era joven y no me resultaba complicado.

-Ahora en vez de actuar en series, las ves como espectadora. ¿Cómo es tu día a día?

-Hay muchísimas cosas que me gustaría hacer y no puedo, esa es la verdad. Pero me gusta pasar el día leyendo y haciendo crucigramas. También veo muchas películas, pero de las de antes, porque las que hacen ahora no me gustan mucho. Y estoy enganchada a la serie de "Sueños de libertad", porque me encanta el protagonista, Alain Hernández. Y te voy a decir una cosa, como en una serie el protagonista sea feo, ya no me apetece verla.

-Hace poco más de un mes fallecía el mítico Alain Delon, con el que tú trabajaste. ¿Qué recuerdas de él?

-Era una magnífica persona y sólo puedo decir que se portaba como un compañero más, como si fuera del reparto español, no tenía nada de tontería. Yo sabía idiomas, de todo menos japonés, y no era algo tan normal en esa época, así que podía hablar con él y tantos otros. Rodamos una película que se titulaba "El tulipán negro" y un día al acabar el rodaje se ofreció a llevarme a casa y la prensa nos sacó, como si estuviéramos liados,

pero para nada, él por entonces estaba con Romy Schneider.

-Fuiste una mujer muy transgresora, te tocó vivir la época del destape y lo asumiste sin pudor, pero con algunas represalias...

-Sí, me dijeron de todo. Fui la primera actriz en este país que enseñó los pechos, todavía con Franco vivo, en una película que se llamaba "El chulo". Pero lo peor fue por una función de teatro, "La maja desnuda de Cáceres", que no podía ni ir sola por la calle, hubo gente que hasta me tiró piedras y había quien compraba la entrada nada más que para ir a gritarme cosas. Era un simple desnudo, pero fue una época bastante complicada.

-A cualquier persona joven que se lo cuentes no se lo creería, y a la vez si lo piensas, el año 1976 no está tan lejos, es parte de la historia reciente...

-Pues así es. Todo ocurrió porque vino el censor, que era un señor muy feo y asqueroso, y dijo que me tenía que tapar, dando órdenes. Delante de él hice la función a su manera, con lo que él quería que llevara puesto, pero en cuanto ya lo hicimos para el público no le hice ni caso y me lo quité. Acabó viniendo la policía y tuve que pasar una noche en el calabozo, donde por cierto también recuerdo que estaba Marcelino Camacho, en la celda de al lado. Aquello salió en toda la prensa y todos los periódicos.

-Y además fuiste madre soltera con toda naturalidad y en una época en la que no era tan común, y mediáticamente podríamos decir que sólo tu y Concha Velasco. ¿Cómo lo viviste?

-Estuve casada, pero mi marido murió muy joven, y no volví a estar con otra persona hasta que quise tener a mi hija Rebeca. También era un momento en el que trabajaba mucho y de pronto decidí que quería tener una niña y cogí al primero que encontré. ¡Que no me acuerdo ni quién es! Claro que me dijeron cosas por ser madre soltera, porque salió publicado, pero a mí me importó tres pitos.

-Trabajaste junto a Marisol en un par de películas. ¿Entendiste que se retirase tan pronto de la profesión?

-Lo comprendí perfectamente, porque era una chica muy inteligente, te dabas cuenta enseguida.

Nada que ver con esos personajes que le escribían de niña. Lo que le pasó es que estaba ya un poco harta de todo, pero ella de trato era muy agradable.

-Además, has rodado junto a figuras como Sara Montiel, Lina Morgan o Manolo Escobar. Supongo que echarás de menos a muchos compañeros que ya no están entre nosotros.

-Pues sí, a muchos, y de todos tengo recuerdos buenos. Tuve muy buena amistad con Fernando Rey y su mujer, Mabel Karr. También con Terele Pávez, que era mi vecina. Pero de la que más, Carmen Sevilla, que me ayudó a regresar a España, me sacó los billetes y gracias a ella pude retomar mi carrera. Fue cuando a principios de los ochenta me volví a Argentina con mi madre y mi hija, y allí nos encontramos tiempo después, mientras Carmen estaba grabando una telenovela. Ella fue quien me animó, me dijo que yo allí no me quedaba. Ya una vez de vuelta a España me iba mucho a pasar las tardes con ella en su camerino del "Telecupón". ¡Yo estaba el día que salió con las zapatillas!

"Quise tener una hija. Me criticaron por ser madre soltera y me importó tres pitos"

-Y en ese regreso, conociste a un debutante Alejandro Sanz, con el que compartías espectáculo...

-Sí, porque su padre era mi representante e íbamos juntos en un show de cante y baile. Alejandro tocaba la guitarra, era muy jovencito y llevaba el pelo largo. Lo recuerdo tímido y encantador.

-¿Echas de menos un mayor reconocimiento por parte de las instituciones o a lo que premios honoríficos se refiere?

-Sí, ya que lo preguntas, pues sí. Porque hice muchísimas cosas, algunas en unos momentos en los que no lo hacía nadie, y creo que eso tendrían que valorarlo, y la verdad que no me han dado premios, ni nada. Pero sítengo la suerte de que recibo el cariño de mucha gente, incluso joven, porque ahora tengo Instagram, y para mí eso es lo mejor, el público.

-¿Cómo recuerdas aquella España a la que tú llegaste en 1960?

-¡Uy! Me pareció algo muy atrasado, porque en ese momento la Argentina de la que yo venía era muy moderna. Aquí empecé cantando en un cabaret y me sorprendió que nunca venían mujeres, sólo había hombres. Y recuerdo que, en algunos bares de carretera, los baños eran directamente un agujero en el suelo.

-Y rebuscando en el archivo de la revista he comprobado que pronto obtuviste la nacionalidad española e hiciste algo que hoy sería impensable...

-¡Es verdad! Me fui a la Cibeles y me metí en el agua, trepé hasta tocarla, llegué hasta arriba y la besé. Fue una locura que se me ocurrió, porque estaba muy contenta de ser por fin española, y lo sacaron en todos lados, incluso en la prensa internacional.

-¿Había mucha rivalidad en aquella época?

-Si la había yo no lo he sentido, porque he tenido la suerte de llevarme bien con todos los compañeros. Si hasta la mismísima Lola Flores me llamaba todos los días durante mi embarazo para saber cómo estaba. Y con los extranjeros igual, que rodé con Anne Baxter, una figura internacional, leyenda de Hollywood, y me dejaba cambiarme en su roulotte y nos llevamos muy bien.

-Lo que resulta verdaderamente sorprendente es que Perla Cristal sean tu nombre y apellidos originales, porque parece un seudónimo artístico.

-Tengo un nombre muy bonito, y siempre ha llamado mucho la atención. Es que ya mi abuela se llamaba Perla, y mi apellido es Cristal, como Billy Cristal. Estaba destinada a ser artista, que es lo que siempre quiso mi madre que fuera, por eso me apoyó mucho para dedicarme a esto. A ella le hubiera gustado también, pero en su época estaba muy mal visto, y llegó a Argentina desde Polonia, huyendo de los nazis.

-¿Sientes que te quedó algo por hacer?

-No me he quedado con esa sensación. Hice de todo y casi siempre me daban papeles de mala, que me encantaban porque eran más glamurosas. Hay una frase que me gusta decir siempre: Confieso que he vivido.

Restaurante Lunática

Una taberna dadaísta situada en el madrileño barrio de Chamberí, cuya decoración no deja indiferente, así como su oferta gastronómica: cocina de fusión con sabores mediterráneos, mexicanos y japoneses.
C/ de Cea Bermúdez, 53. Madrid.

MI FOTO FAVORITA

"Estamos en Madrid, en el camerino de Lola Flores, después de ir a verla actuar, junto a Celia Gámez y Mercedes Vecino. Es una foto que me lleva a tiempos maravillosos con amigas estupendas, que aunque ya no estén, las tengo muy presentes".

Sueños Mágicos

EL ARTE DE REVOLUCIONAR LA MODA, LA BELLEZA Y LA CULTURA

ESTE MES, REGALO BEAUTY:

CREMA CORPORAL
DE ALGAS ANTICELULÍTICA

VALQUER
LABORATORIOS

TODO SÓLO
5,95€

DIEZ MINUTOS
cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, NUEVAS SOLUCIONES DE ENERGÍA, TODO PARA CUIDAR DE TI

¿Por qué elegir frutas y verduras ecológicas?

Porque cuidar más nuestra salud y la del planeta es posible con este gesto: adquirir alimentos ecológicos

GLÚTEOS DE ACERO
Te proponemos seis ejercicios muy fáciles para fortalecer la zona: los puedes hacer en casa. Sólo necesitas disciplina y ganas.

PREVENIR Y DETECTAR EL ACOSO ESCOLAR
Un 9,4% de alumnos sufre este problema. Ahora que ha comenzado el curso, hay que estar alerta y educar en el respeto para poner fin a esta lacra.

CORAZÓN SANO
El 29 de septiembre es el Día Mundial del corazón, un momento ideal para ponerlo en forma tras los excesos del verano.

TENDENCIAS

Clásico renovado

EL TEJIDO VAQUERO VUELVE CON FUERZA EN VERSIONES ACTUALIZADAS. ADEMÁS, EL LOOK DE LA SEMANA Y LOS MEJORES CHOLLOS.

VAQUERO SIN TRATAR
En el nuevo editorial de Bershka destacan las tendencias tipo western y los códigos del trabajo. Prendas atemporales producidas bajo la visión del diseñador Jamie Reid, que ofrece una interpretación moderna de los estilos clásicos. El índigo del vaquero sin tratar destaca como color dominante de los diseños. **bershka.com**

OBJETO DE DESEO

El vestido vaquero es tan imprescindible como el pantalón, un fondo de armario. Es una manera de solucionar de un plumazo la tendencia del look total denim. Lo amortizarás porque nunca pasa de moda. Este, de corte camisero, es de Ralph Lauren, (349 €).

LÍNEAS FRESCAS
Etam presenta "Crush", una línea exclusiva que ofrece conjuntos que combinan comodidad, elegancia y frescura, pensados para que cada mujer se sienta segura en su propia piel. Tejidos suaves y de calidad. **etam.es**

LOOK VAQUERO

La falda vaquera llega como uno de los básicos favoritos. Combinada con unos salones print y bolso negro, podrás llegar impecable a cualquier cita.

BOLSO de Jia Danwng para Amazon, 16,94 €

FALDA de Mango, 19,99 €

CAMISA de Bonprix, 19,99 €

PACK BRAZALETES de Pull&Bear, 6,99 €

SALONES de Lefties, 17,99 €

look TOTAL **81,9 €**

LOW COST EN TIENDAS

Echa un ojo a las propuestas de esta semana. Estilo apto para todos los bolsillos.

ALAINAFFLELOU

GAFAS 29 €

CALZADOS ELCHE

ZAPATOS 34 €

MISAKO

BOLSO 14,50 €

H&M

FALDA 19,99 €

MANGO

JERSEY 22,99 €

SHOPPING

Vuelve el denim

EL VAQUERO SIEMPRE REGRESA CON AIRES RENOVADOS. TRIUNFAN TANTO EL TOTAL LOOK COMO EL OUTFIT COMBINADO.

CAZADORA
de Pull&Bear, 22,99 €

GAFAS
de Miu Miu,
350 €

PANTALÓN
de Zara, 29,95 €

BOLSO
de Hispanitas,
79,90 €

COLLAR
de oro, de The Avant 170 €

ZAPATOS
de Zara,
49,95 €

PENDIENTES
de Miu Miu,
350 €

EMILY RATAJKOWSKI

DE CAMPANA
de Liu Jo
Jeans, 221 €

AMERICANA
de Wrangler,
119,95 €

CAMISA
de Guess, 99 €

CHALECO
de Zara, 25,95 €

VAQUERO
TRAMPANTOJO
de Sandro, 195 €

FALDA
de H&M, 25,99 €

BERMUDA
de Stradivarius,
22,99 €

CHAQUETA
de Mango,
39,99 €

MONO
de Mango, 49,99 €

VAQUERO
de Zara,
29,95 €

CHAQUETA
acolchada de Calvin
Klein, 154,95 €

MINIVESTIDO
de Pepe Jeans,
119,95 €

BOLSO
de Purificación
García, 178 €

DESTALONADOS
de Moschino, 227 €

oferta estrella

Trench
de Levi's
179,95 €

 Por Susana Jurado

A la mayoría de las mujeres nos preocupa tener los glúteos tonificados.

Glúteos de acero

TE MOSTRAMOS 6 EJERCICIOS FÁCILES Y CÓMODOS DE HACER EN CASA PARA FORTALECER LA ZONA. SOLO NECESITAS DISCIPLINA Y PONERLE GANAS. ¿TE ANIMAS?

Tener un buen trasero es el sueño de muchas mujeres y también, por qué negarlo, de muchos hombres. Marcos Lorente, entrenador personal y profesor de Bâtard Crossboxing Studio, recomienda seis ejercicios básicos, con posibles variantes para añadirles un poco más de dificultad, para trabajar los glúteos en casa, pero también el bíceps femoral, el abdomen, los cuadríceps y el lumbar. Toma nota.

1. Plancha abdominal: Nos apoyaremos en ambos codos y pies, apretaremos el abdomen hacia adentro y también los glúteos, siendo conscientes de la respiración. Para complicarlo un poco, elevamos ligeramente una pierna (tres apoyos).

2. Cuadrupedia: Con las rodillas dobladas 90º, las situamos debajo de la cadera con manos bajo los hombros y extensión de codos. Elevamos las rodillas ligeramente del suelo, con cuatro apoyos (pies y manos). Le pondremos algo más de dificultad juntando los pies y subiendo ligeramente uno.

3. Sentadillas: Los pies separados a la altura de los hombros con una leve apertura hacia afuera de las puntas de los pies, sin levantar talones del suelo al bajar y sacando rodillas en dirección a las punteras. Sacamos pecho y para complicarlo, un pequeño salto.

4. Hip Thrust (extensión de cadera): Tumbados boca arriba con los brazos cruzados sobre los hombros o extendidos a lo largo del cuerpo (más sencillo). Las rodillas, dobladas, y las punteras ligeramente abiertas para mayor acción del glúteo. Elevamos cadera apretando glúteo y abdomen hacia adentro en la parte superior y bajamos despacio. Podemos complicarlo realizando el movimiento a una pierna, colocando la zona escapular en altura o juntando las plantas de los pies.

5. Tijeras atrás: Realizamos una zancada atrás no demasiado extensa, la idea principal es doblar la rodilla de la pierna que se desplaza atrás acercándola al suelo, teniendo cuidado de no levantar el talón de la pierna que queda delante. Más difícil, la sentadilla búlgara, colocando el pie de la pierna que haría la zancada atrás en altura y realizando el movimiento de flexión de rodilla, acercándola al suelo y elevando con la espalda recta.

6. Sentadilla isométrica: Apoyando la espalda en la pared y con una flexión de rodillas a 90º, aguantamos en esa posición. Más complicado si hacemos presión hacia la pared o ponemos algo de peso sobre las piernas.

EN EL CENTRO DE ESTÉTICA...

Otra solución para lucir un culo diez es Wonder Technology, un sistema que produce contracciones extremas y controladas en más de veinte músculos a la vez, desde los más superficiales a los más profundos, entre ellos los glúteos, de una manera rápida, segura y efectiva para tenerlos bien firmes, más grandes y duros. Una sola sesión dura 25 minutos y no requiere tiempo de recuperación.

EL EXPERTO TE ACONSEJA...

Doctor, ¿qué es la armonización facial? ¿En qué consisten estas técnicas?

DR. LEO CERRUD
Médico estético y nutricionista (Madrid)

Veo en redes que en las cuentas que sigo de medicina estética se habla mucho de armonización facial y beautyficación, y veo resultados que me encantan, pero ¿en qué consisten estas técnicas? ¿Puedo fiarme?

La armonización facial es el nombre que le hemos dado en medicina estética al procedimiento que consiste en la infiltración de materiales de relleno en sitios estratégicos para conseguir "armonizar" el rostro lo más posible. Se hace respetando las proporciones y consiguiendo mayor belleza, por eso también recibe el nombre de beautyfication o embellecimiento facial. Intenta compensar las carencias de volumen y disimular los excesos utilizando materiales de relleno facial en el tercio medio e inferior de la cara consiguiendo una mayor proporción, armonía y belleza, para que la paciente pueda ofrecer su mejor versión. No se trata de cambiar a nadie o dejar la misma cara a todo el mundo, sino de adaptarlo a cada persona. Mejora lo que ya tenemos y disimula lo que sobra. ¿Y dónde se hace? En los tercios medio e inferior del rostro, es decir, pómulos, mejillas, nariz, ojeras, líneas de marioneta, jowls y ángulo mandibular. Existen diferentes materiales de relleno para este procedimiento. Desde el ácido hialurónico más clásico hasta el inductor de colágeno más evolucionado y los famosos híbridos (mezcla de hialurónico con inductor de colágeno), que son lo más vanguardista en el mercado. La armonización facial no es exageración nunca, no es pómulos y boca desproporcionados, no son caras rellenas como globos, no es llamativa, evidente o vulgar. La armonización facial es armonía y proporción, así que sí es una técnica no solo de la que puedes fiarte, sino que ofrece grandes resultados, siempre que te pongas en manos de un profesional médico con experiencia.

> No se trata de cambiar a nadie o dejar la misma cara a todo el mundo, sino de adaptarlo a cada persona

Legging, de Ellesse, 29,99 €.

347 Track Flag Silver, de Dr. Franklin, 89,99 €.

Oferta **estrella**

Sudadera Originals, de Adidas, 59,99 €.

Adidas Samba, 89,99 €.

Top mujer sin mangas, de Nike

29,90 €

Antiodorante, de Noodor, 12,50 €.

Gel íntimo en espuma, de Chilly, 4,99 €.

Antiestrías de Somatoline 29,90 €.

Auriculares In-ear, de ALDI, 11,99 €.

86 %

DE LOS ESPAÑOLES

se siente más feliz y de mejor humor después de hacer deporte, según se extrae de la "Encuesta sobre Deporte y Bienestar" llevada a cabo por Basic-Fit, cadena europea líder de gimnasios. Es más, el 90,5% de los encuestados recomienda el ejercicio físico como parte de una rutina para mejorar el bienestar mental.

¿Mucho jaleo? ¡Toma jalea!

Marnys Royal Provite 5000 es un complemento alimenticio que te ayudará en periodos de actividad física y/o laboral intensa aportándote un extra de energía natural, esto se consigue con la mayor concentración de jalea real pura del mercado (3850 mg por vial). Viales monodosis bebibles, muy cómodos de llevar y tomar. **marnys.com**

Refuerza tu cabello mientras duermes

La última innovación en cuidado capilar se llama Lambdapil Melatonin Concentrate, de laboratorios ISDIN, una loción en spray que se aplica sobre el cuero cabelludo y actúa por la noche, mientras duermes. **isdin.com**

Tu casa siempre accesible con Valida

Los salvaescaleras de VALIDA son la solución perfecta para las personas con problemas de movilidad. Ofrecen máxima comodidad y seguridad. Con asiento acolchado y cinturón de sujeción. Recupera tu independencia en casa. ¡Pide presupuesto gratuito! en el 900 414 000 y en **valida.es**

Una ayuda para el ahorro familiar

La alimentación es la segunda partida a la que más presupuesto se destina en los hogares españoles, y Karlos Arguiñano, como embajador de Lidl, se ha propuesto fomentar el ahorro en la cesta de la compra con la campaña “El ahorro entra por la cocina”. También nos anima a consumir más productos frescos de calidad. **lidl.es**

Piruletas para aumentar las defensas de los niños

Con la rutina han vuelto los madrugones, las extraescolares... y las temperaturas bajan. Para fortalecer su sistema inmunitario tienes Pharmachups Inmunochup. **vinas.es**

¿Su armario ya no da para más? ¿No encuentra sitio para nada? Necesita

GUARDA PLUS

*Las **Bolsas de Almacenaje al Vacío** para mantener el ORDEN y GANAR ESPACIO en su hogar*

¡Multiplique el espacio de sus armarios con GUARDA PLUS!

Estas 8 prácticas **Bolsas de Almacenaje** son la solución perfecta para guardar su ropa al vacío y tenerla siempre ordenada en muy poco espacio.

EDREDONES, ABRIGOS, COJINES, TOALLAS... perfectamente ordenados en su armario y, lo mejor, **¡ocupando un 75% menos de espacio!**

ALMOHADAS, COLCHAS, MANTAS, ROPA DE OTRA TEMPORADA... ¡ahora ocuparán una simple balda! Si le resulta difícil encontrar un hueco **¡GUARDA PLUS es la solución!**

Por solo 39'95 €

¡Y olvídese también de las maletas grandes y pesadas!

Con este pack de vacío, la ropa de viaje cabe en un pequeño *trolley*. ¡Esto sí que es ahorrar espacio! Y también ahorrará en facturación...

GUARDA PLUS es el pack más práctico, completo ¡y fácil de usar!

Llene la bolsa con la ropa y ciérrela

Conecte el tubo del aspirador o la Bomba Extractora a la válvula

Cierre la válvula y... ¡listo! Su ropa ocupará un 75% menos

GUARDA PLUS incluye TODO LO QUE NECESITA para transformar el desorden ¡en un orden perfecto!:

- **1 Bolsa XXL** (90x110cm)
- **1 Bolsa XL** (70x102cm)
- **1 Bolsa Mediana** (55x90cm)
- **2 Bolsas Pequeñas** (50x70cm)
- **1 Bolsa Especial con percha** para trajes, abrigos y vestidos (67x102cm)
- **2 Bolsas de viaje con válvula especial, que no necesita bomba extractora,** perfectas para viajar. (50x70cm y 37x53cm)
- **Y GRATIS: una Bomba extractora de aire portátil y una Bolsa Zapatero** (60x70cm)

GALERIA DEL COLECCIONISTA | Avda. de Manoteras, 50 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

Y GRATIS para usted:

Una BOMBA extractora de aire portátil

Una amplia BOLSA ZAPATERO que cabe bajo la cama

Consiga ahora el Pack de Almacenaje al Vacío **GUARDA PLUS**

por solo 39'95€

(más 4,95€ por gastos de envío)

902 107 902

Y RECIBIRÁ UN REGALO SORPRESA

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

GRATIS

EX59

 Por Belén Alonso

Comienza el otoño con el corazón en marcha

ESTE DOMINGO 29 DE SEPTIEMBRE ES EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN. UN BUEN MOMENTO PARA PRESTAR ATENCIÓN A ESTE ÓRGANO VITAL DESPUÉS DE LOS EXCESOS DEL VERANO. ANOTA LOS FACTORES DE RIESGO Y CÓMO PUEDES PONERLO EN FORMA.

El domingo 22 de septiembre entró el otoño. Es tiempo de retomar los buenos hábitos, si no lo hemos hecho ya, y poner el corazón en marcha. Es importante recordar que hay muchos factores de riesgo, y uno de los más habituales, dado el ritmo de vida actual, es el **sedentarismo**. ¿Cómo combatirlo? La actividad física es vital para nuestra salud cardiovascular. Lo ideal es llevar a cabo una sesión de entrenamiento individualizada, pero toda actividad física es buena, sin esfuerzos excesivos y evitando posibles lesiones. Teniendo esto en cuenta, la Fundación Española del Corazón recomienda: 2 o 3 días a la semana trabajar el fortalecimiento muscular, la elasticidad y la flexibilidad; entre 3 y 5 días, actividad cardiovascular o actividad deportiva recreativa; y todos los días, llevar un estilo de vida activo y saludable. Y si el ejercicio físico es crucial, también lo son otros parámetros a vigilar.

-La presión arterial. El corazón ejerce presión sobre las arterias para que conduzcan la sangre a los órganos. Los elevados niveles, o hipertensión, son habituales a partir de los 40, pero pueden aparecer a cualquier edad. ¿Su tratamiento? No fumar, cuidado con el alcohol, controlar el peso, ejercitarse, seguir una dieta y medicarse, si toca.

-La alimentación. Una dieta rica en aceite de oliva puede disminuir la mortalidad y la enfermedad cardiovascular. Se recomienda el consumo de fruta (3 a 4 raciones al día), verduras y hortalizas (de 3 a 6 raciones diarias), arroz, pasta, pan, cereales preferiblemente integrales, los frutos secos y el pescado rico en omega-3. Las carnes rojas, limitadas, así como los ultraprocesados, el exceso de sal y el azúcar.

-El colesterol. Ojo a la grasa que circula por nuestro organismo. Hay que controlar el total, el LDL y sobre todo el HD o "malo". La alimentación juega un papel crucial. Consulta al médico.

-La obesidad. Suele llevar aparejada la hipertensión. Contra los kilos de más la solución es dieta y ejercicio. El perímetro abdominal es un dato a valorar. Se considera normal: en la mujer, 88 centímetros, y en el hombre, 102 cm.

-El tabaquismo. La adicción a la nicotina es el factor de riesgo cardiovascular más importante, ya que la incidencia de la patología coronaria en los fumadores es tres veces mayor.

-La salud emocional. El estrés dificulta mantener el resto de factores de riesgo a raya. Algunos expertos advierten que tienen más riesgos de sufrir un evento coronario las personas competitivas, muy autoexigentes y adictas al trabajo.

Cada año, 120.000 españoles fallecen a consecuencia de la enfermedad cardiovascular (ECV).

XV CARRERA POPULAR

El 80% de las muertes prematuras por patologías de corazón se podrían prevenir con hábitos saludables como el deporte. De ahí la importancia de la Carrera Popular del Corazón, que organiza la Fundación Española del Corazón y se celebra el sábado 28 de septiembre. Presencial u online.

ÚLTIMAS NOTICIAS

VISIBILIZAR EL PROBLEMA DE LA MIGRAÑA

"Premonición" es la primera ficción sonora de Pfizer y un proyecto pionero a la hora de contribuir a dar visibilidad a una patología, la migraña, que padecen cuatro millones de españoles. Cuenta con el asesoramiento del doctor Jesús Porta Etessam, jefe de Neurología en el Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Sobre estas líneas, el equipo de este thriller futurista, ya en plataformas de audio.

IDENTIFICAR Y TRATAR EL ALZHEIMER

El 21 de septiembre fue el Día Mundial del Alzheimer y desde el Hospital Los Madroños recuerdan: la pérdida de memoria reciente es una de las primeras señales; la enfermedad suele estar asociada a la edad y se desarrolla más en las mujeres; la estimulación cognitiva y la terapia ocupacional son muy útiles; hay diversos tratamientos, según la etapa del alzhéimer; se ralentiza con las tres "C": crucigramas, compañía y caminar.

Sabías que..?

EUROPA QUIERE PROHIBIR FUMAR Y EL VAPEO EN TERRAZAS Y PARQUES

Es una medida para ampliar los espacios libres de humos que coincide con la nueva campaña del Ministerio Sanidad contra el vapeo, alertando a los jóvenes de los riesgos que supone para su salud

4.000

ESPAÑOLES SUFREN ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA (ELA)

Y esto supone un gasto de hasta 80.000 € en las fases más avanzadas. De ahí la importancia de la aprobación del texto de la Ley ELA, que supondrá 24 horas de atención, trámites rápidos o más apoyos. Se hará extensible a otras enfermedades neurológicas irreversibles.

Por Belén Alonso

Los insultos, motes y burlas son lo más habitual (87,6% de los casos). Además, un 47% no actúa cuando un compañero es víctima.

Cómo prevenir el acoso escolar

RECIÉN COMENZADO EL CURSO SE HA VUELTO A PONER DE RELIEVE UN PROBLEMA QUE SUFRE EL 9,4% DEL ALUMNADO, SEGÚN UN ÚLTIMO INFORME. PONGÁMOSLE REMEDIO YA.

Un informe de la Fundación Mutua Madrileña y la Fundación Anar concluye que el 9,4% de los alumnos españoles afirma que él o uno de sus compañeros está sufriendo acoso escolar o ciberbullyng. Y se plantea qué hacer al respecto.

-Manifestar en clase que este tipo de situaciones **no se van a tolerar.** El profesorado debe **favorecer la escucha, el diálogo y la comunicación** en la resolución de conflictos, trabajar con el alumnado el **respeto a las diferencias** y observar las relaciones en las aulas.

-Establecer **mecanismos de denuncia y petición de ayuda visibles, de fácil acceso y confidenciales.**

-A las familias se les aconseja **dedicar tiempo a los hijos, prestarles atención para identificar cualquier cambio en su conducta,** del tipo bajo rendimiento escolar, somatizaciones (dolor reiterado de tripa o cabeza) o aislamiento social.

-También hay que **dar ejemplo, educar en valores y hacer un buen uso de las nuevas tecnologías y redes sociales.**

-El **ciberbullying** hay que **denunciarlo** a las autoridades, **haciendo capturas de pantalla para demostrar el acoso** y **no reenviar vídeos, fotos o memes** de la víctima del acoso.

Talleres

REFUERZO EN LAS AULAS

Desde 2016 la Fundación ANAR, en colaboración con la Fundación Mutua Madrileña, realiza talleres de concienciación en colegios e institutos para prevenir el acoso escolar. Se proporcionan herramientas orientadas a que los alumnos tomen conciencia de la responsabilidad que tienen ante los casos de acoso y las diferentes formas de prevenirlo y de responder.

Padres y profesores

TRABAJO CONJUNTO

Los adultos han de trabajar juntos para acabar con esta lacra, que según el mencionado VI Informe de Prevención del Acoso Escolar en Centros Educativos, sufre un 6,5% del alumnado. Los chicos sufren más el acoso escolar individualmente (80%), mientras que las chicas sufren en mayor medida el perpetrado por grupos de entre 2 y 10 compañeros.

DISPONIBLE PARA CAMAS DE 1,35 m Y 1,50 m

Colcha-edredón desenfundable
Medidas: 240 x 220 cm
(Válida para camas de 1,35 m y 1,50 m)

Relleno nórdico
Medidas: 240 x 220 cm
(Válida para camas de 1,35 m y 1,50 m)

2 Cojines Cabeceros (sin relleno)
Medidas: 50 x 70 + 5 cm

4 Cojines Decorativos (con relleno)
- 1 Cojín cuadrado: 45 x 45 cm
- 2 Cojines rectangulares: 30 x 50 cm
- 1 Cojín rectangular: 30 x 45 cm

Cubre-canapé
Medidas: 137 x 203 x 36 cm *para camas de 1,35 m*
152 x 203 x 36 cm *para camas de 1,50 m*

GRATIS

El Reloj-Joya "Nuit D'or" acabado en ORO y embellecido con cristales tallados

Con todas las Garantías y por sólo 10€ al mes sin intereses

- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS SIN INTERESES *(28 mensualidades de sólo 10€)*

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA

EX58

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

Por Mayte Rodríguez

Si eliges productos ecológicos de km 0, reducirás la huella de carbono.

¿Por qué elegir frutas y verduras ecológicas?

CUIDAR MÁS NUESTRA SALUD Y LA DEL PLANETA ES POSIBLE CON ESTE GESTO: CONSUMIR ALIMENTOS ECOLÓGICOS.

No es ninguna moda, se trata de un compromiso con la propia salud, el comercio ético y también con el cuidado del planeta.
España es uno de los países que más espacio dedica al cultivo de productos ecológicos (2,5 millones de hectáreas según datos de Eurostat), solo superado por Francia. Según un estudio de BBVA el 55% de la población española ha consumido productos ecológicos y entre los productos vegetales ecológicos más consumidos están las frutas frescas.

El logotipo ecológico. Esta etiqueta verde te ayuda a identificar los productos certificados por un organismo de control autorizado.

Qué beneficios tienen los productos ecológicos.
-Son alimentos más respetuosos con el medio ambiente, ya que utilizan técnicas tradicionales y procesos más naturales,
-Están libres de plaguicidas, fertilizantes químicos y también de pesticidas sintéticos. Por este motivo, son más saludables, ya que no contienen agentes cancerígenos ni alergénicos,
-No contienen semillas transgénicas. Los transgénicos (OMG) son organismos vivos que han sido creados artificialmente manipulando sus genes. Aunque aún no hay evidencias científicas sobre su consumo para los humanos a lo largo del tiempo, sus riesgos ambientales sí están ampliamente demostrados,
-Tienen un bajo impacto ambiental (ya que sus métodos de producción son más respetuosos y éticos), cuidan los terrenos por el sistema de rotación y además ahorran recursos energéticos,
-Se fomenta el consumo sostenible y también el mantenimiento de la producción en zonas rurales y pequeños productores,
-Nutricionalmente (y también al paladar) son más ricos, ya que se trata de alimentos de temporada, en su punto de sazón y con mayor cantidad de fitoquímicos (estas sustancias son los compuestos producidos por las plantas, que constituyen su sistema inmunológico),
-Reducen el desperdicio alimentario.

ALIMENTOS ECOLÓGICOS, BIOLÓGICOS Y ORGÁNICOS SON SINÓNIMOS PARA LA LEY

OFERTAS DEL SÚPER

Son muchas las cadenas que en estos días aplican descuentos muy interesantes de más del 20% en cada producto o con ofertas en la segunda unidad que pueden llegar al -70%. ¡Aprovéchalas!

Caballa del Sur en aceite de oliva. Sal de Plata. Rebajada un 23%

1,29 €

ALDI

Haagen-Dazs diferentes sabores, 460 ml. Precio: 6,99. 2ª unidad al 50%,

3,50 €

la Sirena

Menestra de verduras Destapa La Huerta. Precio: 3,55 €. 2ª unidad -70%

1,07 €

BM

Superalimento

KALE

Esta col rizada se puso muy de moda hace un tiempo, y sus propiedades nutritivas lo justifican: 65 g proporcionan la vitamina C diaria recomendada, dobla la cantidad de betacarotenos (precursores de la vitamina A, que protege las células) y aporta fibra, ácido fólico (básico para embarazadas), magnesio, calcio, hierro y manganeso, además de gran cantidad de antioxidantes.

Dra. Amaya Jiménez Baños
Especialista en medicina estética, antienvejecimiento y nutrición.

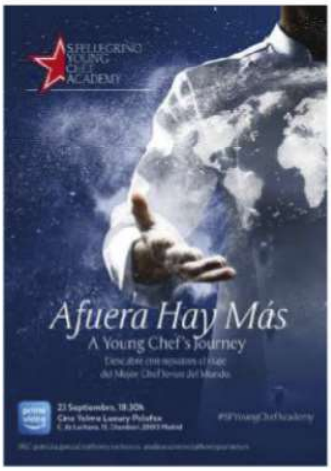
La experta responde

¿CÓMO DEBEN SER LAS CENAS PARA FACILITAR EL DESCANSO?

Estas cenas para facilitar el descanso deben ser saludables y ligeras, en un horario de no menos de 2-3 horas antes de conciliar el sueño. Elegiremos alimentos bajos en grasas, ricos en proteínas, ricos en triptófano y serotonina, que es la hormona inductora del sueño.

GASTRONOMÍA Y CULTURA SE DAN LA MANO

"Afuera hay más: a young chef's journey" es el documental que S. Pellegrino, la icónica marca de agua, estrena en Amazon Prime. Se trata del relato de la experiencia de Nelson Freitas, ganador del premio al mejor chef joven del mundo. **sanpellegrino.com**



Receta económica

Bolitas de verduras de otoño

- 2 puerros
- 1 batata
- 1 chirivía
- 100 g de queso feta
- 2 huevos
- 60 g de harina de maíz
- nuez moscada molida
- aceite de oliva
- sal y pimienta

1. Limpiar y cortar el puerro en hilos finos. Poner una sartén al fuego con cuatro cucharadas de aceite, los puerros y un poco de sal. Mantener a fuego lento hasta que los puerros se ablanden y antes de que tomen color. Retirar a papel absorbente.

2. Pelar y rallar la batata y la chirivía con rallador grueso. Poner en un bol ambas, salpimentar y añadir un poco de nuez moscada, el queso feta desmenuzado, los huevos batidos, la harina de maíz y los puerros. Mezclar todo.

3. Poner una sartén pequeña al fuego con 1 dl de aceite. Freir bolitas de masa hasta que se doren.

El precio es de 1,10 €/ración

Día Mundial Contra el Desperdicio de Alimentos

EL 29 DE SEPTIEMBRE SE CELEBRA UNA JORNADA MUY NECESARIA PARA REFLEXIONAR SOBRE LA CANTIDAD DE COMIDA QUE TIRAMOS DIARIAMENTE. OJO A LAS CIFRAS.

Resulta curioso que, según un estudio de la aplicación Too Good To Go, el 83 por ciento de los consumidores asegura que se esfuerza en planificar las comidas para no tirar nada. Sin embargo, las cifras sobre el desperdicio alimentario continúan siendo de lo más alarmantes.

-¿Sabías que en España tiramos **7,7 millones de toneladas** de comida? Este dato es equivalente al peso de 190 barcos como el famoso Titanic.

SEGÚN ESTIMACIONES DE LA ONU, SE DESPERDICIAN EN EL MUNDO UNOS 1.300 MILLONES DE TONELADAS ANUALES, LO QUE SUPONE UN 30% DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN.

-Cada vez que tiramos comida estamos desperdiciando también **todos los recursos naturales** empleados para su producción. Esto ocasiona un gran impacto sobre el medio ambiente. Por ejemplo, el desperdicio alimentario supone el malgasto del 24% del agua empleada para producir alimentos, a la vez que el 30% de la tierra cultivada se está destinando a productos que nunca se consumen.

-Además, el desperdicio implica **el 10% de las emisiones** globales de gases de efecto invernadero en nuestro país, tres veces más que las producidas por el transporte aéreo. ¿A que es para tomárselo en serio?

-Además de las acciones individuales, **el Consejo de Ministros** ha aprobado el proyecto de Ley de Prevención de las Pérdidas y el Desperdicio Alimentario, la primera regulación sobre esta materia que se promulga en España, con el objetivo de reducir el desecho a la basura de alimentos sin consumir y favorecer un mejor aprovechamiento de éstos. La Ley entrará en vigor el 1 de enero de 2025.

-Desde la página web del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico **(miteco.gob.es)**, puedes descargarte la "Guía de buenas prácticas frente al desperdicio alimentario". También han creado **consumoresponsable.org/desperdicioalimentario**, con consejos prácticos para casa.

-¿Cómo podemos evitar el desperdicio alimentario? Hay unas normas básicas: planificar las compras semanales, tener el frigorífico a la temperatura adecuada, reutilizar las sobras y distinguir entre fecha de caducidad y consumo preferente.

-Ayúdate de la tecnología. Con la aplicación Too Good To Go, podrás llevarte con descuento packs de comida de establecimientos cercanos a tu casa.

Es importante planificar la compra para que no se nos ponga mala la comida.

828

MILLONES DE PERSONAS

Además de una cuestión medioambiental, el desperdicio de comida tiene repercusiones sociales. Recuerda que hay más de 828 millones de personas que padecen hambre en el mundo.

ESTÁ PASANDO

AYUDAS PARA LA BICICLETA

El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, ha anunciado 40 millones de ayudas estatales para impulsar la bicicleta, de los que 20 se destinarán a la compra de bicis eléctricas (tanto para particulares como para empresas), y otros 20 para desarrollar nuevos sistemas de bicicletas públicas de alquiler, como los que ya existen en Madrid (Bicimad) y Barcelona (Bicing), y abaratar los actuales.

GREENPEACE PROPONE UNA TARIFA PLANA PARA TRENES, METROS Y AUTOBUSES EN TODO EL PAÍS COMO FORMA DE DESCARBONIZAR LA MOVILIDAD

LAS PREVISIONES DE LAS MARISMAS DE DOÑANA

Las marismas de Doñana tienen sus días contados si el calentamiento global no se frena. Un estudio de la Universidad de Sevilla ha puesto fecha de defunción para las marismas, los humedales más al sur de la reserva, que desaparecerán en 2066 con el peor escenario climático proyectado por el panel de expertos científicos de Naciones Unidas, y algo menos de dos siglos con el mejor panorama de emisiones industriales previsto.

Otoño

MÁS CALUROSO

Según la Aemet, habría un 70% de probabilidades de que este otoño fuera más cálido de lo habitual, frente a un 10% de probabilidades de que fuera más frío. En el noroeste de la península y en Canarias, la probabilidad sería del 60%.

Oferta **estrella**

Amazon vende 18 tapas de silicona ajustables y reutilizables. Para tarros, cuencos, botellas redondas y rectangulares.

9,99 €

CINE

Adam Driver interpreta a un arquitecto visionario.

x.com/byneontelegram

Megalópolis

EL GRAN FRANCIS FORD COPPOLA ESTRENA ESTA PELÍCULA QUE HA ESTADO EN SU CABEZA DURANTE CUATRO DÉCADAS.

27 septiembre Director: Francis Ford Coppola. Intérpretes: Adam Driver, Giancarlo Esposito, Nathalie Emmanuel. **Drama**

Francis Ford Coppola ha vivido un auténtico quebradero de cabeza para rodar está película. Cuatro décadas y 120 millones de dólares después (pagados de su bolsillo), el director estrena el trabajo de su vida: "Megalópolis". La cinta se estrenó en el pasado Festival de Cannes con bastantes malas críticas, pero él insiste en que es "la mejor película que haya tenido el privilegio de liderar". Y eso es mucho decir porque Coppola es autor de obras maestras como "El padrino" o "Apocalypse Now". La trama se centra en César Catilina, un arquitecto –papel que interpreta Adam Driver– que quiere reconstruir la ciudad de Nueva York como una utopía después del desastre que ha hecho la ciudad cenizas. La metrópolis llevará el nombre de Nueva Roma, pero el alcalde de la ciudad, Franklyn Cicero, tratará de truncar el proyecto.

"La película es salvaje. Es muy imaginativa, grande, épica y audaz. Como la cinta está financiada por el propio Coppola, ha sido una de las mejores experiencias, si no el mejor rodaje que he tenido jamás", aseguró Driver, a quien pronto veremos en la nueva película de Jim Jarmusch, "Father, Mother, Sister, Brother".

¿SABÍAS QUE...?

SEGUIRÁ RODANDO

Ford Coppola tiene 85 años, pero el director asegura que "Megalópolis" no será su última película. De hecho, el director ya está enfrascado en su nuevo proyecto, una comedia musical que tendrá un presupuesto mucho más modesto que la que estrena ahora. Coppola le ha dedicado "Megalópolis" a su mujer Eleanor, que falleció el pasado mes de abril.

OCIO

JOSEMA YUSTE VUELVE A LAS TABLAS

Después de colgar el cartel de "no hay localidades" en todas las funciones de la pasada temporada, el humorista regresa al Teatro Muñoz Seca de Madrid con su aclamada "Que Dios nos pille confesados", una comedia escrita por Alberto Papa-Fragomén y Rodrigo Sopeña. Y lo hace como protagonista y director, nuevamente junto a Javier Losán, Santiago Urrialde y Esther del Prado. ***teatromunozseca.madrid***

FESTIVAL SIETE VILLAS

Hasta el 31 de octubre, la Comunidad de Madrid celebra el II Festival Siete Villas. Una experiencia teatral única en siete municipios de nuestra comunidad: Chapinería, San Lorenzo del Escorial, Velilla de San Antonio; Robledo de Chavela, Becerril de la Sierra, Torrelaguna y La Cabrera. ***comunidad.madrid.es***

NO TE PIERDAS

libros/ música

"LA INVITADA"

Tras el éxito mundial que obtuvo con su debut, "Las chicas", llega la esperadísima segunda novela de Emma Cline: una joven a la fuga en un entorno de lujo y apariencias, un thriller psicológico que deja sin aliento. A sus 22 años, Alex domina el arte de la seducción como nadie, hasta que por un desliz en una cena con los amigos de Simon, su amante, se queda en la calle. Ed. Anagrama.

"NELA 1979"

Juan Trejo era tan solo un niño cuando su hermana Nela falleció víctima de las drogas con 22 años. El autor reconstruye la vida de su hermana, además de realizar una radiografía de la Barcelona de los 70. Un libro emotivo y lleno de empatía que recuerda la responsabilidad común en la tragedia que supuso la heroína. Editorial Tusquets.

OFERTAS DE LA SEMANA

UN FESTIVAL MUY ORIGINAL

El 28 de septiembre se celebra en Ibiza el San Miguel's Day, el primer festival de música sobre el mar con una plataforma flotante como escenario, en el icónico Port de Sant Miquel. El cartel está encabezado por Juan Magán y tendrá de teloneros a Morning Drivers. ***sanmiguel.com/es/com.***

TEATRO PAVÓN INAUGURA TEMPORADA

Las tablas del teatro madrileño acogen la obra "El nadador de aguas abiertas", una comedia sobre la amistad protagonizada por Markos Marín y Adolfo Fernández, y que permanecerá en cartel hasta el 29 de septiembre. Esta comedia recibió 6 candidaturas a los Premios Max de Artes Escénicas de este año, entre ellas la de mejor espectáculo. ***elpavonteatro.es***

LA CIUDAD SE LLENA DE VACAS

Hasta el 15 de diciembre, las calles de Madrid se transforman en un museo al aire libre con la llegada de la Madrid Cow Gallery, una exposición única que fusiona la naturaleza y el arte en un lienzo con forma de vaca para mostrar la esencia de Madrid. Más de treinta artistas, entre consagrados, emergentes y jóvenes promesas. ***fansdelvacuno.com/madrid-cow-gallery***

SENDERISMO POR VITORIA

Rodeada de un impresionante anillo verde y múltiples espacios naturales protegidos, Vitoria-Gasteiz se presenta como un escenario perfecto tanto para excursionistas principiantes como para senderistas experimentados. Entre las rutas más destacadas se encuentra la ruta de la senda, que parte de La Florida, un parque del siglo XIX diseñado como jardín botánico. ***vitoria-gasteiz.org***

TELEVISIÓN

BLANCA ROMERO, EN "NEXT LEVEL CHEF"
No todo es Broncano-Motos. Hay otras propuestas, como "Next Level Chef", un talent de cocina que Telecinco comenzará a grabar en Dublín (Irlanda) a finales de mes. Al frente estará Blanca Romero, exconcurstante de "MasterChef Celebrity 8" (TVE).

SE GRABA "PERDIENDO EL JUICIO"
Atresmedia ha comenzado la grabación, en distintas localizaciones de Madrid, de este drama legal que narra el momento en el que la vida y la carrera de Amanda Torres (Elena Rivera), una prestigiosa abogada, dan un giro al sufrir un grave episodio de TOC (trastorno obsesivo compulsivo) en medio de un juicio. Y tiene que reinventarse en un decadente bufete, muy alejado de sus expectativas. Manu Baqueiro y Miquel Fernández la acompañan en esta serie, de los creadores de la exitosa "Alba", también con Elena Rivera de protagonista, que podrá verse en el prime time de Antena 3 y antes en atresplayer.

SERIES INTERNACIONALES

max

EL PINGÜINO
Ya está disponible en la plataforma esta miniserie estadounidense en la que un caracterizado Colin Farrell da vida a El Pingüino, el villano de "The Batman". Un spin off que sigue los pasos de Oz Cobblepot –nombre real del personaje– en sus esfuerzos por ascender en las estructuras criminales de Gotham.

BBC

LOS CINCO
María Pedraza afronta su primer proyecto para la BBC con su participación en la segunda temporada de esta serie británica basada en las historias juveniles que Enid Blyton plasmó en sus libros. Se desconoce el personaje que interpreta y si la ficción llegará a verse en alguna tele de nuestro país.

“PAPARAZZI”, CRÓNICA DE UNA PROFESIÓN

“Si contamos lo que sabemos, nos tendríamos que ir de España”. Así arranca esta docuserie que Movistar Plus+ estrena el domingo 29 de septiembre. Un retrato de la profesión de paparazzi que incluye los testimonios de fotógrafos como Antonio Montero; el director de “Diez Minutos”, Vicente Sánchez; o famosos como Norma Duval. Está codirigido por Santi Acosta y consta de tres capítulos.

DANI MARTÍNEZ

El que fuera jurado de “Got Talent España” graba ya en el teatro Cartuja Center de Sevilla “La noche del gran show”, nuevo programa que prepara Telecinco para el prime time. Adaptación de un formato británico, mezcla humor, emoción, improvisación y la presencia de algún VIP.

LLEGA “OT23: LA GIRA”

Prime Video ofrece el viernes 27 de septiembre esta producción, que consta de dos capítulos. El primero es un documental que explora los cambios en la vida de los concursantes tras su paso por la Academia y que muestra las bambalinas de la gira veraniega. El segundo es el concierto grabado en el WiZink Center de Madrid. “Operación Triiunfo” volverá a emitirse en 2025.

ALEJANDRO SANZ, LA DOCUSERIE

Netflix ha puesto en marcha una serie documental, todavía sin título, sobre el artista. Serán tres capítulos en los que se hablará de su presente y su futuro. La plataforma revela que seremos espectadores de sus próximos planes personales y profesionales tras una etapa difícil sobre la que se sincerará por primer vez.

25

DE SEPTIEMBRE A LAS 22.50

Esta parece la fecha definitiva de estreno de la serie “Las abogadas”. Unos cuantos días atrás, TVE informó que iría el 18 de septiembre, y hasta hubo promos en antena. Pero a última hora, se decidió levantar la ficción por la emisión en prime time de “Valle salvaje”, su nuevo serial de época para las tardes.

Pasatiempos

AUTODEFINIDO

SOLLOZAR
LANZADA, ARROJADA
DULCE NAVIDEÑO CON ALMENDRAS Y AZÚCAR
CAPOTE DE PAÑO FUERTE CON MANGAS
DOBLEZ DE UNA CHAQUETA
CIUDAD DE CALIFORNIA
MARINO DE DIBUJOS ANIMADOS
IMPEDIMENTO DE ENCESTE EN BÁSQUET
SU NOMBRE Y APELLIDO
PERÍODO DE TIEMPO
IMAGINAR Y PRODUCIR
ENTREGUE
PRON. DEMOSTRATIVO
ASSOCIATED PRESS
PEQUEÑA DISCUSIÓN
AMBAS
DESABRIDO
ACARREO
CONJUNTO DE CORREAS
TROPEZAR CON ALGO
VA ANTES DE LA ZETA
OFRECER REFUGIO
VIRTUD TEOLOGAL
INDICA EXTRAÑEZA
CERCANA, PRÓXIMA
SE DERRUMBAN
ESPAÑOLA
BARRIO DE EL RASTRO DE MADRID
FLACO, ENJUTO
RECE, RUEGUE
SEÑOR EN INGLÉS
RECEPTOR UNIVERSAL
SUFIJO DE COMER
CIERTA EMOCIÓN
AMNISTÍA INT.
GRANOS ALIMENTICIOS
VECINO DEL ZAMBIANO
JEFE ÁRABE
HORNEAN
EXPRESES ALEGRÍA
SUDESTE
PREF., SIGNIFICA UNO SOLO
CONSENTIMIENTO
CÓDIGO DE MADRID
FASE DEL SUEÑO
ANIMA, EXCITA
LIGA DE BALONCESTO
CIUDAD SAUDÍ
VUELAN CON ESCOBA
COBALTO
IMPUESTO INDIRECTO
RAZA
VEHÍCULO QUE VUELA
OLFATEAR
ARENA, PLAZA
MENSAJE DIGITAL
ANTES DEL V
PESCADO AZUL
BARROTE
PURIFICAR
UNO DE LOS SÍNTOMAS DEL RESFRIADO
BATA DE PÁRVULOS
DESCENDIENTE
VOZ DEL CORDERO
Y EN LATÍN
ANTIGUO TESTAMENTO
REINO UNIDO
CONDIMENTO
... BEAN, ACTOR BRITÁNICO
MENSAJES BREVES ESCRITOS

SUDOKU

Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado de 3x3 contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno.

★★

		6		8	9		3	4
9				7	1	5		
	3	1					2	
	9	7			4		5	3
				9		6		
	2	3	8	6			9	
2		4		5	7		1	9
		5			2		7	8
	1		4					

★★

					8	4		
4		5	2			3	6	
9	1		3		4		8	
	6	2			7	9		
7		8		1		6		2
				9	2		1	
	4	9		8	3		2	
	3		7					8
		6			9	1	4	

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

1. *Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.*
2. *No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.*
3. *Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.*

1					0	0		1	
				0	1				0
								1	
0		0	0						
	1								1
1			1					0	
			0		1	1			
							0		
	0		0		0				1
0	0					1		0	

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.

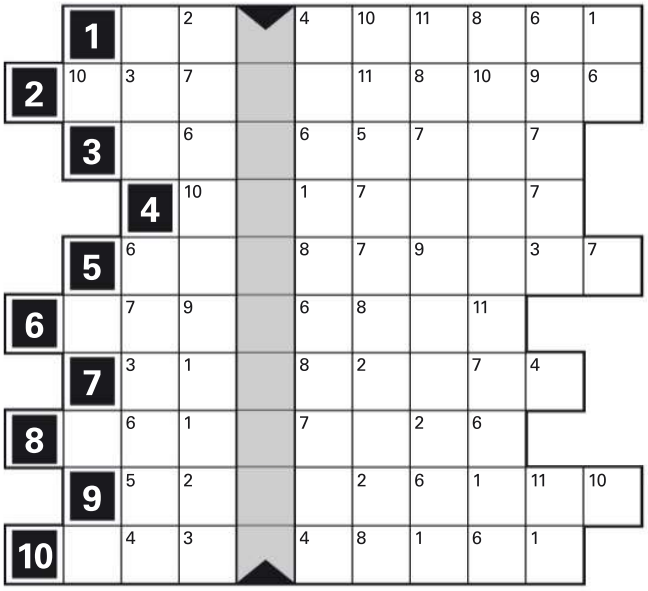
ALOJA
ANIMAL
AUPAR
BÍGAMO
CANTABLE
CONOCIDO
CUAJAR
DOTACIÓN
FLORACIÓN
GECO
GRIPAL
MAZO
METROBÚS
NEGAR
PASA
PAVA
QUICHE
REARAR
RETASAR
SUCOT
SUDESTE

E	P	F	L	O	R	A	C	I	O	N	S	O
T	C	A	S	U	B	O	R	T	E	M	D	M
S	A	A	V	H	Z	G	E	G	L	I	O	A
E	N	L	E	A	R	H	A	A	C	C	S	G
D	T	O	M	I	C	R	M	O	E	A	U	I
U	A	J	P	I	A	I	N	G	P	R	C	B
S	B	A	U	P	N	O	I	C	A	T	O	D
I	L	Q	U	A	C	U	A	J	A	R	T	F
R	E	A	R	A	R	E	T	A	S	A	R	F

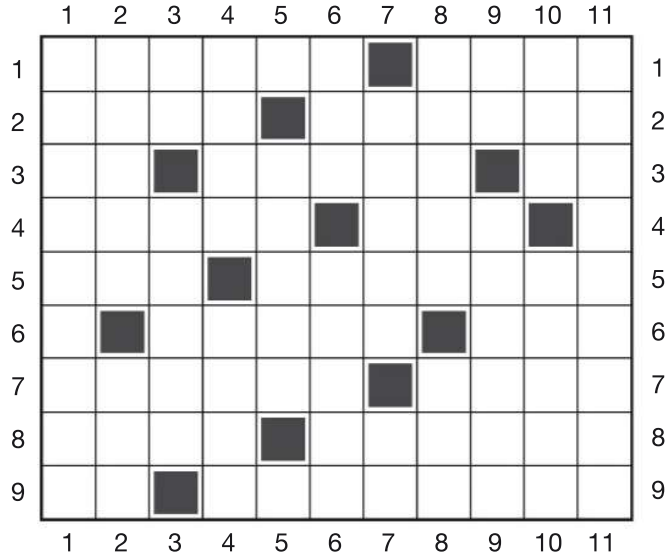
EL HORIZONTAL

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

1 Antónimo de malestar
2 Entorno natural
3 Lista ordenada de cosas
4 Equivocado, falso
5 Adaptado al cuerpo
6 Acciones bélicas
7 Que todo lo censura
8 Capital de Polonia
9 Asearse, lavarse
10 Dar con alguien



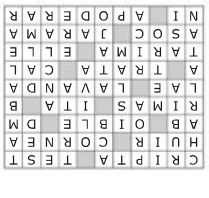
CRUCIGRAMA



Horizontal 1 Sótano en una iglesia. Evaluación. **2** Apartarse deprisa. Membrana ocular. **3** Matrícula de una ciudad manchega. Audible, escuchable. Símbolo del decímetro. **4** Composiciones poéticas. Sufijo de gentilicios. **5** Lotería estatal. Flor morada usada en perfumería. **6** Comercio de personas. Sustancia para blanquear. **7** Suelo similar al parqué. Revista de moda femenina. **8** Abreviatura de asociación. Afluente del Tajo. **9** Conjunción copulativa. Dar poder legal a una persona.
Vertical 1 Habla mucho y sin sentido. **2** Antónimo de morena. Repetido, significa mediocre. **3** Precede al III. Instrumento de medida. **4** Parte de delante de un barco. Adinerada, acaudalada. **5** Religión monoteísta. **6** La NBA española. Senda más corta. **7** Aceituna. Audiodescripción. **8** Artimaña sutil e ingeniosa para lograr un fin. La *r* suave. **9** Indica lugar. Sujetar, fijar. **10** Impulso primario. Autor de *Bailar pegados*. **11** Moverse de un lado a otro.

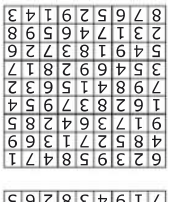
SOLUCIONES

CRUCIGRAMA



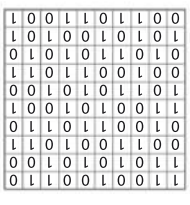
EL HORIZONTAL

SUDOKU



AUTODEFINIDO

BINARIO



SOPA DE LETRAS

snarff

Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

MEGASTAR

Diversión sin fin

www.megastarediciones.es

PRESENTADORA

Luján Argüelles

“Sé que la vida me traerá un gran amor”

Es una trabajadora incansable, con dos programas en televisión y mil proyectos más; muy madraza y a la espera de alguien con quien caminar por la vida, sin renuncias.

“Trabajo muchísimo para que mi hija sea independiente, dueña de su vida”

Sobre estas líneas, con vestido de flores de Mirto, 425 €; zapatos de Jimmy Choo, 850 €; y collar de Zara, 29,95 €. A la derecha lleva un look total de Hannibal Laguna: body de rayas, 540 €; y pantalón a juego, 590 €.

Espectacular con un vestido largo con lazada de Hannibal Laguna, 1.845 €.

Lo de Luján Argüelles sí que es una “revuelta” a Mediaset España. En Cuatro la han rescatado para la sexta edición de “¿Quién quiere casarse con mi hijo?” y ha estrenado una nueva versión de “El rival más débil”, en Telecinco.

-¿Cómo te apañas con todo?

-Yo soy una mujer muy inquieta, muy activa. Hay momentos con mil cosas y resulta complicado organizar, sobre todo porque tengo una hija, pero es algo puntal. Luego todo es más tranquilo y me manejo con mi faceta de madre, presentadora, productora, empresaria, dando clases en la universidad o escribiendo mi próximo libro. A veces creemos no tener tiempo para nada, pero hay que priorizar.

-Tu prioridad es...

-Mi hija, Miranda. Llevo una vida muy ajetreada en lo laboral, pero mi dedicación a ella, el tiempo que puedo, es muchísimo mayor. Cuando estoy muy ajetreada a nivel laboral tengo menos rato para estar con ella, pero entiendo que necesita un referente de mujeres que trabajan, que salen a la calle, que se realizan, que expresan su yo, y si su yo es trabajar y conquistar determinados sueños, pues que también lo haga.

-Ella tiene su padre (el empresario Carlos Sánchez Arenas, del que Luján se separó), pero tú eres su referente.

-Miranda está muy vinculada a mí, tenemos una relación muy bonita, muy profunda. Ve esa imagen de mujer que está avanzando por la vida intentando conseguir las cosas que le hacen feliz sin renunciar a esa parte profesional y asumiendo su papel como madre. Es bonito para ella que tenga ese tipo de referente, que sepa cómo es su madre. A los niños hay que darles tiempo y ofrecérselo de calidad. Yo estoy mucho con ella, me preocupo mucho de su salud emocional.

-¿Es una MiniLuján?

-Es una niña muy expansiva, muy extrovertida, habla con todo el mundo, le gusta la gente, le gusta la vida... no sé si lo será, eso lo veremos con el tiempo.

-Tienes dos hijos más, televisivamente hablando. Si tuvieras que elegir...

-Mi madre dice que los hijos son como los dedos de la mano, todos los quieres y todos te duelen, y luego está esa canción “¿Cómo se puede querer a dos mujeres a la vez y no estar loco?”. Pues yo diría que

"¿Quién quiere casarse con mi hijo?" es ese amor solido, sostenido en el tiempo, y "El rival más débil" es el flechazo.

-¿En cuál estás más lúdica?

-"El rival" es más canalla" y ese canalleo me gusta, eso de jugar al límite, pero con complicidad siempre. Casi todos son amigos y jugamos a la ironía en estado puro.

-Hay que ser muy rápido.

-Pero es que yo en el día a día también soy así, me encanta. "¿Quién quiere...?" me divierte profundamente también.

-La tele es ahora tu amor, pero antes lo fue la radio.

-Eso sí, llegué a la tele por casualidad y casi obligada, un poco empujada por Carlos Herrera. Yo estaba en la radio por la noche, llevaba cinco años haciendo mi propio programa, le había sustituido cuando estaba por las tardes en Onda Cero, luego ya trabajamos juntos... Cuando surge presentar "Password", en Cuatro, le consulté porque tenía que dejar las ondas, y me dijo: "Te vas a ir". Veía que tenía que ser más famosa para el gran público, que no me conocía, y que luego volvería.

-¿Está entre tus planes?

-Sí, me parece un universo mágico, de hecho Onda Cero me propuso volver al fin de semana cuando se fue Isabel Gemio y no pudo ser porque tenía un contrato blindado con Mediaset España, que luego no hizo nada y yo me quedé en mi casa. Eso a veces te limita mucho, da seguridad pero te puede arrebatar la libertad que te ofrece el gran sueño de tu vida.

-¿Tu programa soñado?

-En tele no he hecho magazines, pero sí en radio, y eso sí que me gusta; abordas todo tipo de temas: política, consumo, temas sociales, entrevistas...

-Aunque para emblemático, "¿QQCCMH", que es la búsqueda del amor ¿a ti qué tal la búsqueda?

-Nada. ¿Cómo que no busco? Yo estoy aquí con mi luz verde. ¿A qué te refieres con buscar?

-¿A estar en una app de citas, tal vez?

-Ah, no. Aplicaciones no, pero estoy abierta al amor. Igual es una opción, ¡eh! Y no salgo a ligar porque no tengo tiempo y me aburre un poco. Yo estoy súper abierta al amor y sé que la vida me lo traerá. Porque yo me alío con la vida, ya sabe que lo quiero, y sé que ella me lo va a mandar.

Luján viste aquí un chaleco sastre de Zara, 29,95 €; pantalón palazzo de Roberto Verino, 260 €; pulseras riviere de diamantes de Rabat (c.p.v.) y collar largo de perlas de la misma firma de joyería (c.p.v.).

-¿Qué tiene que tener esa persona?

-Siempre digo que quiero un gran amor, que es igual a un alma que pacta con la mía que queremos caminar juntos porque nos alimentamos recíprocamente, respetamos nuestros momentos de intimidad... Alguien con el que estar desde el respeto de una trayectoria de vida, que son 47 años los que tengo y cada cual tiene sus cosas y no va a dejar de tenerlas.

-Se acercan los 50...

-No me lo creo, pero no me pesan, no me cambiaría por alguien de 20, 30...

-¿Has hecho lo de echar la vista atrás?

-Sí. Además yo tuve un momento muy complicado en mi vida, lo publiqué en mi libro "Aprendiendo de nuevo a vivir", después de la pandemia, que tenía 43 añitos. Fue muy doloroso pero sanador.

-¿En qué momento estás ahora?

-De crecimiento, siempre. Hay que crecer hasta el día en que te mueras.

-Tú vas acompañada en la vida con tu niña, que también está en crecimiento.

-Sí, y he escrito un libro sobre mis aprendizajes y mi experiencia en torno al crecimiento personal y cómo lo he aplicado en el crecimiento de mi hija. Pensé que podía ser divertido. Ya lo he entregado y supongo que se publicará el año que viene.

-¿Qué papel juegan los hombres en tu vida? Tu ex, tu padre, tus amigos...

-Bueno, yo soy asturiana, que es un matriarcado absoluto. En mi casa éramos todo mujeres, excepto mi pobre padre, y tengo muchísimos amigos y compañeros hombres, nos entendemos muy bien. Es verdad que en estos momentos yo no tengo pareja, que creo que es un gran pilar.

-¿Cómo te ves de suegra?

-Hay un capítulo en mi libro que es "Luján suegra". Supongo que me saldrá el instinto de protección de todas las madres. Trabajo muchísimo para que mi hija sea independiente, dueña de su vida.

-Miranda, ¿por dónde tirará?

-Ella es muy artista y repite que va a montar una clínica y que ella será la pediatra y su primo Nico, podólogo. Yo les digo que van a tener mucho éxito (risas).

-Faltan rostros femeninos en las teles.

-Es una realidad que ve todo el mundo, otra cosa es que se cuente.

-¿Crees que estás valorada en la tele?

-Yo lo que creo es que las valoraciones no vienen de fuera. Lo que dicen los demás de ti no es lo que hace que tú tengas un valor. Mi valoración no pasa porque una cadena tenga a bien darme un proyecto, cinco, nueve o ninguno. La valoración con respecto a mí la hago yo.

La comunicadora, que estudió Historia y Piano, lleva un traje sastre cruzado de Mirto: chaqueta, 475 €; y pantalones, 299 €. La blusa es de la misma firma, 199 €. Los salones destalonados son de Louis Vuitton, 950 €; y las pulseras riviere de diamantes, de Rabat (c.p.v.).

-Vivimos una etapa muy masculina.

-Y en todos lados, esto no ha cambiado, por mucha paridad y cuotas en los consejos de administración de los que hablemos. En los mandos medios sí que hay muchas mujeres, pero tienen que entrar arriba del todo, Además, tenemos que decir: "No me dé el cargo, deme poder".

-Nada que ver con la segunda parte del título de tu programa de Telecinco, "El rival más débil".

-Bueno, la vulnerabilidad es un lugar en el que me gusta estar. Lo de ir de Rocky todo el día me parece dificilísimo.

Belén Alonso
Fotos: Ana Ruiz
Ayudante de fotografía: Sara Guillén
Estilismo: María Álvarez
Maquillaje y peluquería: Milagritos Makeup
Agradecimientos: Hotel Barceló Imagine
C/ Agustín de Foxá, 32. 28036 Madrid

CITA EN...

Nos recibieron de maravilla en el Hotel Barceló Imagine de Madrid, que comienza en breve la cuarta edición del Imagine Music Fest, un ciclo de conciertos en formato acústico en cuyo cartel están Josele Santiago y Fino Oyonarte (25 octubre), La Bien Querida (15 de noviembre, con todo vendido) y The New Raemon (13 de diciembre). Las entradas, a través de la página web https://mutick.com/v/hotel-barcelo-imagine

Mi belleza al descubierto

Me preocupa el físico, me cuido...

Me cuido porque uno tiene que ser responsable con sus tareas profesionales. Si estás de cara al público, entiendo que tienes que cuidarte y dar una buena versión.

Cómo lo hago...

Cuando tengo tiempo voy a la clínica de Carmen Navarro, que me tiene la piel cuidada, nutrida y luce espléndida. También tengo mi médico digestivo y procuro seguir sus consejos porque el organismo tiene que estar en su máximo esplendor. Igual que voy todos los días a caminar, medito y practico cosas relacionadas con el crecimiento personal y la paz interior. Desconecto leyendo y estando sola.

Mi rutina diaria...

Limpiarme la piel en profundidad, y luego aplicarme las cremas que me aconseja Carmen.

Mi producto infalible...

El rímel. Te pones un poco y estás tan mona.

Shadow Palete Unfiltered Nudes de MAC, 62 €.

Laca de pelo de Oribe, 48 €.

Studio Radiance Serum-Powered Foundation de MAC, 52 €.

M-A-Cstack Máscara de pestañas de MAC, 37 €.

Tratamiento hidratante para el pelo de Oribe, 71 €.

Marta asegura que sus mellizas son muy distintas. "Candela es nuestro sol, nuestra rubia. María es nuestra luna, una morenaza", escribió en redes.

Marta Pombo y Luis Zamalloa

primer paseo con sus mellizas

La influencer y el odontólogo salieron con sus bebés, María y Candela, mientras Matilda, que aún no ha cumplido los dos años, estaba en clase.

María y Candela nacieron el pasado 1 de septiembre, pero la segunda tuvo que permanecer ingresada durante una semana por problemas respiratorios. Ahora el mal trago ya está olvidado, y Marta Pombo y su marido, Luis Zamalloa, disfrutan de sus pequeñas en casa. Aprovechando que la mayor, Matilda, que cumple dos años a finales de octubre, estaba en el colegio, sus papás salieron a pasear por primera vez a sus bebés. La pareja lo hizo por los alrededores de su domicilio y demostraron tenerlo todo bajo control. A Marta se la veía radiante, con continuos gestos de cariño hacia su marido y sus niñas, y cogiendo su móvil para inmortalizar el momento.

Días antes, el propio Luis confesó que estaba sorprendido de lo buenas que eran María y Candela. "Pensaba que no iba a tener la misma suerte que con Matilda, pero son mejores. Duermen bien y no lloran", aseguró. Marta siempre reitera que su marido es un padra-

Un bonito **selfie**

Marta sacó su teléfono móvil para hacerse una foto de familia. Tan solo faltaba Matilda, que nació el 21 de octubre de 2022.

La pareja se repartió a las bebés y parecía muy tranquila. Se han comprado el cochecito doble de Stokke, que cuesta más de 1.300 euros.

zo, aunque el odontólogo se muestra modesto. "Yo creo que en esto de los bebés, los hombres somos unos inútiles. No tenemos el tacto, Marta está más desenvuelta. Yo voy y le digo 'estoy a la orden, a lo que tú me mandes", explica.

Echando la vista atrás, cómo le ha cambiado la vida a la influencer. En 2021 se divorció de Luis Giménez y, tres años después, disfruta feliz con su familia numerosa.

Agencias

Nuevo Estilo
collection

El referente de la alta decoración, ahora online.
Inspiradora, creativa, sofisticada...
y con una puesta en escena espectacular.

Nueva web, ¡descúbrela!

www.nuevoestilo.es

Tania Llasera

“Mis hijos eligen su ropa desde que son pequeños”

Con la naturalidad que la caracteriza, la presentadora se sincera sobre su estilo, sus hijos y el que fue su compañero en “MasterChef Celebrity 8”, Jesulín de Ubrique.

Tania derrochó simpatía durante el acto, en el que lució un vestido camisero de Esmara, que cuesta 9,99 €.

La presentadora se ha estrenado como embajadora de la colección otoño/invierno de la firma Esmara, que se puede comprar en supermercados Lidl. En la presentación del evento, en Madrid, hablamos con ella sobre moda, familia y le preguntamos por Jesulín de Ubrique, el que fue su compañero en “Masterchef Celebrity”, que el pasado 8 de septiembre sufrió un problema cardíaco.

-¿Cuál es el mejor consejo de moda que te han dado?

-Me lo ha dado mi madre. Lo más importante es sentirte cómoda con la ropa que llevas. En ese momento que estás a gusto, la ropa coge otro brillo porque tú te mueves con confianza. En realidad, da igual lo que te pongas.

-Has dicho que tus hijos tienen mucha personalidad. Pepe, de 8 años, y Lucía, de 7, ¿eligen sus looks?

-Desde que son pequeños eligen sus looks y cada uno tiene una personalidad al vestir totalmente diferente. Me encanta eso, es la primera carta de presentación a la sociedad. Me parece muy importante que ellos elijan la ropa y no les obligo a nada, más allá de que se quieran poner un jersey en verano (risas).

Sobre Jesulín

-Compartiste cocina con Jesulín de Ubrique en “MasterChef Celebrity 8”, ¿has hablado con él tras el problema cardíaco que sufrió?

-He hablado con su mujer, María José. Jesulín sí que habló con nosotros por el grupo de WhatsApp que tenemos. Todos le preguntamos por ahí, le mandamos ánimo y besos y contestó. Nos dijo que, efectivamente, que había sido un susto, pero que ya estaba mejor y a cuidarse.

M. Piñero/Foto: Agencias

Natalia Sánchez

"Tener a Marc es una gran suerte, porque entiende lo que es vivir sin rutina"

La actriz estrena en Disney+ "Regreso a Las Sabinas", una serie adictiva y muy cuidada donde cuenta con unos compañeros de lujo: Olivia Molina, Nancho Novo, Celia Freijeiro y Andrés Velencoso, que interpreta a su prometido.

Empezó en la profesión siendo tan solo una niña, pero Natalia Sánchez asegura que mantiene la ilusión de entonces intacta. Y más cuando le llegan proyectos tan bonitos como "Regreso a Las Sabinas", una serie diaria de 70 capítulos que emitirá de lunes a viernes Disney+ a partir del 11 de octubre. La actriz interpreta a Esther, una médico rural que acaba de prometerse con Miguel (Andrés Velencoso), y que ve cómo su vida perfecta se desvanece cuando las hermanas Molina regresan al pueblo. Hablamos con Natalia con motivo del estreno

-¿Cómo ha sido la experiencia de embarcarse en lo que será la primera serie diaria para una plataforma?

-A mí me encantan los retos, pero esto ha sido un triple salto mortal. En una serie diaria vas testando con el público lo que gusta o lo que no, pero aquí se han grabado los 70 capítulos de antemano. Por eso los guiones están tan cuidados y cada plano tan bien pensado.

-La serie se ha rodado durante seis meses en Cataluña, todo en escenarios naturales. La grabación habrá sido como "Gran Hermano".

-Justo, tal cual. Todos los actores lo hemos vivido como algo muy intenso. Era como estar en un campamento. Hay proyectos que te tocan más y otros menos, pero este ha sido maravilloso, sin duda de los que te acompañan toda la vida. También te digo que tanta intensidad, durante más de seis meses, no sé si hubiera sido posible.

"Empecé en el oficio de pequeñita como si fuera un juego y sigo viéndolo un poco así"

-Una pregunta frívola, ¿cómo es tener de pareja en la ficción a uno de los hombres más guapos de España?

-(Risas) Andrés es un compañero estupendo: generoso, disciplinado, siempre dispuesto a ayudar... Yo no le conocía absolutamente de nada, y él a mí tampoco. Imagínate el primer día, "venga, os ponéis ahí y os besáis". Pero bueno, con Andrés fue todo muy fácil, me llevo un amigo de por vida y a día de hoy seguimos hablando.

-Además de "Regreso a Las Sabinas" estás en otra serie diaria, "Sueños de Libertad" (A3). ¿Estás en tu mejor momento profesional?

-He tenido muchos buenos momentos a lo largo de mi carrera, me siento una afortunada. Es verdad que tengo mucho trabajo, pero sobre todo lo que más valoro ahora es que lo estoy disfrutando al máximo. Esto es una carrera de fondo y creo que siempre hay que tenerlo en cuenta. ¡Ojalá me dure toda la vida!

-Te conocimos siendo una niña con "Los Serrano". ¿Alguna vez te has arrepentido de haber empezado en la profesión tan joven?

-Jamás. Empecé de pequeñita como si fuera un juego y lo sigo viendo un poco así. Evidentemente ahora tienes más responsabilidad, pero me sigue emocionando igual. Al acabar "Los Serrano" paré unos meses y no tenía expectativas de trabajo... pues, aunque parezca mentira, creo que es la época que más me ha servido a nivel laboral. Fue un aprendizaje que me llevó a replantearme muchas cosas: "Ahora ya sé lo que es no trabajar. ¿Me compensa seguir? ¿Qué me gusta de ser actriz? ¿Puedo sostener esta inestabilidad?..." Esta profesión tiene tantas luces que te puedes desviar del camino.

-¿Y quién te ayuda a mantener los pies en la tierra?

-Mi familia, que siempre me concienció que ser actriz es un oficio más. Ya de mayor, te apoyas en tu entorno más cercano y en terapeutas que van acompañándote en el camino ▶

"A mí me encantan los retos, pero rodar 'Regreso a las Sabinas' ha sido un triple salto mortal"

“Me encanta observar a gente que no conozco, podría vivir en un aeropuerto”

Natalia Sánchez (34) se dio a conocer con “Los Serrano”, una serie que arrasó en audiencia durante años.

"MARC ES UN SÚPER PADRE. SI EL DÍA DE MAÑANA **NO SIGUIERA CON ÉL,** SÉ QUE ÉL ES LA PERSONA Y NO HABRÍA PROBLEMA

-Hace un año te mudaste con la familia de Barcelona a Madrid. ¿Qué tal la vuelta a tu ciudad natal?

-Fenomenal. A mí me encanta empezar de cero, cada cambio está llena de oportunidades. Además me fui sin familia y vuelvo con dos hijos. Ellos son mi hogar, no donde viva.

-Compartes tu vida con Marc Clotet. ¿Es una ventaja que también sea actor?

-Yo creo que sí, una gran ventaja. Es importante tener a alguien que entienda lo que es vivir sin tener una rutina. Es una suerte porque también somos apoyo a la hora de leer guiones, preparar personajes, etc...

-Los dos habéis tenido un año cargado de trabajo. ¿Cómo lográis conciliar?

-La conciliación no existe, es una quimera. Pues haciendo encaje de bolillos, como todos. Marc, además, trabaja mucho fuera, en América Latina. Aquí están mis padres, que nos echan una mano cuando pueden. Nuestra prioridad es que los peques (Lía y Neo, de 5 y 4 años) estén bien y a veces hemos hecho locuras para viajar desde el rodaje a casa y verles un rato. Ahora, cuando me marcho de casa los niños están dormidos y, si vuelvo un pelín tarde del rodaje, ya están fritos. Hay veces que les despierto aposta, en plan de estrangis, haciendo ruido con la puerta del baño, y Marc se enfada (risas).

-Si el día de mañana quieren ser actores, ¿qué les dirías?

-Que se formen y que trabajen como en cualquier otra profesión. Ser actor, siendo hijo de actores, no es nada fácil. A veces digo: "Por favor que sigan la rama de los abuelos ¡y que sean médicos!"

-En pantalla te conocemos desde siempre, ¿pero cómo eres lejos de los focos?

-Creo que soy natural, disciplinada y perfeccionista, aunque estoy trabajando para intentar no serlo tanto. También me encanta disfrutar de los pequeños momentos, intento no dejarme arrollar por las prisas, sobre todo porque en los rodajes ¡todo son prisas!

-¿Un defecto confesable?

-Observar a gente que no conozco, podría vivir en un aeropuerto. Me pasa también en los restaurantes, me encanta escuchar lo que hablan en la mesa de al lado. Ya sé que no se hace, pero me interesa todo (risas).

-El 31 de octubre se casa tu gran amigo Víctor Elías y Ana Guerra. ¿Tienes ya modelito?

-Qué va. ¡No me da la vida!

-¿Te ha entrado el gusanillo de pasar por el altar?

-No, y eso que me encantan las bodas, siempre lloro un montón. En general, me gusta mucho que se celebren las cosas. He ido hasta a una fiesta de separación que organizó una expareja con sus amigos.

-Entonces, ¿no te animas?

-No me hace falta. Tener dos hijos ya es el mayor de los compromisos. Si el día de mañana no siguiéramos juntos, sé que Marc es la persona, es el padre del año y no habría problema. Nos entendemos cuando las cosas van bien, y cuando no lo van tanto.

María Larrocha/Fotos: Disney+

Natalia también está en televisión con “Sueños de Libertad”, que está cosechando grandes datos

UNA PAREJA CON MUCHA QUÍMICA

No se conocían de nada, pero gracias a “Regreso a Las Sabinas”, Natalia Sánchez y Andrés Velencoso se han hecho grandes amigos. “Me lo llevo para siempre”, asegura la actriz. En la ficción interpretan a Esther y Miguel, una pareja idílica que vive en un pequeño pueblo de montaña, Manterana. Todo cambia cuando el primer amor de Miguel regresa al pueblo. La serie tiene 70 capítulos y los giros de guión te engancharán desde el principio.

Rosa López habló sobre el motivo de su distanciamiento con Chenoa: "Yo la quiero mucho y nunca va a haber problemas entre nosotras".

Una pareja de tele

La periodista Alba Lago junto a su pareja, Javier Gómez Santander, guionista de "La casa de papel".

María Eizaguirre, Directora de Comunicación de Televisión Española, se llevó el Premio a Mejor Comunicadora.

La deportista Lydia Valentín, premiada por su trayectoria deportiva, eligió un vestido en rosa empolvado que le sentaba como un guante.

Premios Chicote

desfile de famosos en el 93 aniversario del local

Muchas de nuestras celebrities acudieron a la fiesta de la décima edición de los ya famosos galardones.

El pasado 18 de septiembre fue un día señalado para la familia Chicote. El mítico local de la Gran Vía madrileña celebraba la décima edición de sus premios, el 93 aniversario de su apertura, y muchos de los famosos más reconocidos de este país acudieron al evento. Loles León, Lolita Flores, la serie "Machos Alfa", Lidia Valentín, Maria Eizaguirre, Directora de Comunicación de Televisión Española, y Pedro Trapote fueron los premiados de la noche.

Loles León es una de las habituales del local, y además recibió premio a Mejor Actriz.

Pedro Trapote recibió el Premio a empresario del año. Fue con su mujer, Begoña Trapote.

Marina Carmona estuvo acompañada de sus padres, Antonio Carmona y Mariola Orellana.

MARINA CARMONA, HIJA DE ANTONIO CARMONA, PUSO MÚSICA Y VOZ AL EVENTO

La cantante María Pelae, impresionate y muy a la moda con transparencias.

Además de los galardonados, muchos otros de nuestros famosos acudieron a la fiesta. Rosa López explicó el excelente momento que vive: "Tengo mogollón de proyectos: nuevo disco, una gira mundial eurovisiva, un libro y un perfume que se llama 'FE', F de Francisca y E de Eduardo, mis padres", dijo. Además, aseguró que después de cinco años con Iñaki, un policía local, sueña con casarse. "Es el hombre de mi vida así que sí, me gustaría casarme". María Esteve presentó el evento y Mariola Orellana y Antonio Carmona no se perdieron la actuación de su hija Marina. Además, vimos allí a Andrea Levy y hasta Gemma Mengual.

Agencias

La política Andrea Levy ha acudido a los premios en calidad de invitada.

Gemma Mengual tampoco quiso perderse el evento.

María Estevez fue la encargada de presentar el evento. Ella está ensayando "Todos los lados de la cama", continuación, 23 años después, del éxito "Al otro lado de la cama".

Antonio Carmona y Mariola Orellana observaron orgullosos la actuación de su hija Marina.

La condesa alemana, muy abatida, dijo del que fuera su marido: "Luis ha sufrido mucho estos dos últimos meses, y estoy enormemente triste pero también aliviada".

Gunilla Von Bismarck devastada en el último adiós a Luis Ortiz

Formaron una de las parejas míticas de la época dorada de Marbella, y aunque ya no estaban juntos, la aristócrata adoraba al padre de su hijo Francisco, que la acompañó en el funeral.

Llevaban tiempo divorciados, pero su relación seguía siendo muy estrecha después de pasar 52 años juntos. No es de extrañar que Gunilla Von Bismarck estuviera abatida en el funeral celebrado en la localidad de San Pedro de Alcántara, en Marbella. Vestida de riguroso luto, estuvo arropada por su hijo Francisco, su nuera Elisabeth Dutu, sus nietos Francisco y Luis y multitud de amigos, muchos nobles, que acudieron a la misa en la parroquia Virgen del Rocío. El que fuera uno de los rostros más destacados de la "jet set" marbellí falleció a consecuencia de un cáncer de próstata. Tenía 74 años.

Rostros conocidos

Entre los asistentes al funeral, Hubertus y Pablo de Hohenhole; el entrenador nacional de baloncesto, Sergio Scariolo; Elia, la hija pequeña de Julián Muñoz y Mayte Zaldivar; nuestra excolaboradora Rosa Villacastín o el hostelero Yeyo Llagostera. El funeral finalizó con una suelta de globos y bonitas palabras como las de Gunilla: "Era el hombre más divertido y alegre que conocí nunca".

Agencias

Gunilla y su hijo Francisco (que a sus 44 años es millonario con la red social Tuenti y el cannabis medicinal) portando un retrato del fallecido Luis Ortiz. A la izquierda, ambos con la esposa de Francisco, Elisabeth Dutu, y su hijo pequeño, Luis.

Letizia empieza el curso dando clases de estilo

La Reina inaugura su agenda de otoño estrenando looks. Destaca un vestido "denim", tan de tendencia, de Carolina Herrera, su firma de cabecera.

La mujer de Felipe VI en la entrega de los Premios Retina Eco a los ganadores de la IV edición.

Recién cumplidos los 52 años, la Reina se confirma como un referente de estilo. Bastan algunas de sus últimas apariciones públicas, en la que podría considerarse la inauguración de su agenda de otoño. Y para arrancar la temporada nada como lucir una de sus últimas adquisiciones de moda, suponemos que con el asesoramiento de su estilista, Eva Fernández. Doña Letizia, con un criterio muy marcado, está acertando con sus propuestas. Su último look de estreno fue en la entrega de los premios Retina Eco a los ganadores de la IV edición. La cita fue en el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía de Madrid, el pasado 19 de septiembre.

Para la ocasión llevó un vestido vaquero sin mangas, con cinturón incorporado que estiliza la figura y marca la cintura, aunque ella no lo ne-

Haciendo entrega de uno de los premios Retina Eco. A la derecha, detalle de su look y de sus bronceados y musculados brazos.

cesita. Un modelo de Carolina Herrera, una de sus firmas de cabecera, cuyo su precio es de 750 €. Como complementos, unos salones rojos de tacón "'kitten" de PINKCHIC guagua. De joyas, su clásico anillo de Coreterno y unos pendientes de aro en oro amarillo, mitad trenzados, mitad lisos. Además, optó por llevar la melena suelta, muy lisa, y un maquillaje natural. Un día antes, la mujer de Felipe VI fue a la apertura del curso de formación profesional 2024/2025 en Castro Urdiales, Cantabria.

Próximas citas

Ahora quedan por ver sus looks en la inauguración de la temporada en el Teatro Real (lunes 23), en el Día Mundial de la Investigación en Cáncer (jueves 26), y en el viaje oficial que los monarcas podrían realizar a Jordania...

Agencias

La hizo **llorar**

Penélope no pudo evitar las lágrimas mientras escuchaba las bonitas palabras que le dedicaba su marido cuando recogía su Premio Donostia, “este señor que te ama, te quiere y te lo agradece”.

Javier Bardem emociona a Penélope en San Sebastián

El actor recogió el Premio Donostia del Festival de San Sebastián rodeado de su familia y aprovechó para hacer una declaración de amor a su mujer, Penélope Cruz. En la apertura del festival, Cate Blanchett también fue premiada por su carrera.

Tenía que haber recibido el Premio Donostia del Festival de San Sebastián el año pasado, pero no pudo ser debido a la huelga de actores de Hollywood. Este año, en la apertura de la 72 edición del Festival de San Sebastián, Javier Bardem llegaba al Kursaal rodeado de su familia para recoger el premio.

Fue en 1993 cuando el actor acudía por primera vez al prestigioso festival para presentar la película “Huevos de oro”, que protagonizaba.

Bardem recogió el premio de la mano de su maestro y amigo Juan Carlos Corazza y Bárbara Goenaga, que también fue presentadora de la ceremonia junto a Andreu Buenafuente y Berto Romero. Entre el público estaban los hermanos de Javier, Carlos y Mónica, y su mujer Penélope Cruz, que quitó el protagonismo a su marido. Y es que la actriz madrileña se emocionó al escuchar las palabras que le dedicaba Javier: “Y un agradecimiento muy hondo por el ser humano que eres, y cómo realmente te responsabilizas de la vida, de tus hijos, de tu madre, de tus amigos, de la vida del arte. De la vida de otros que desconoces, pero por los que sufres y a los que cuidas. Y, por supuesto, de la vida de este señor, que está aquí, diciéndote que te ama, que te quiere y que te lo agradece”.

Javier Bardem presumió de mujer, Penélope Cruz, que lució un diseño de Chanel en la ceremonia en San Sebastián.

La actriz Karla Sofía Gascón lució un diseño de YSL.

La actriz Belén Cuesta vistió un traje negro de chaqueta de AMI París.

Cayetana Guillén Cuervo lució un diseño de Zac Posen y joyas de Damiani.

C Tangana fue uno de los invitados a la apertura del Festival de San Sebastián.

LA GANADORA **CATE BLANCHETT** FUE SORPRENDIDA POR SU AMIGO **GEORGE CLOONEY**

Bardem también le dedicó el premio a su madre, Pilar Bardem, que falleció en 2021.

Este año, el Premio Donostia ha sido para la actriz australiana Cate Blanchett. El director mexicano Alfonso Caurón, fue el encargado de entregarle el premio. Pero la sorpresa llegó con la entrada de George Clooney a través de videoconferencia para dedicarle unas bonitas palabras.

"He tenido una carrera ecléctica y extraña, pero si hay un tejido que la conecta es el deseo de saber y de entender lo que significa ser humano", dijo Cate Blanchett.

La actriz australiana fue sorprendida por el vídeo de su amigo y compañero George Clooney.

La actriz Cate Blanchett lució un diseño de Armani Prive para recoger su premio.

El "susto"

Aunque muchos de los presentes se lo llegaron a creer, se trataba de una simulación. Buenafuente empezó a sangrar trar recibir "un golpe" de un dantzari.

La hermana de Javier Bardem, Mónica, se emocionó con las palabras del actor.

LOS FUTBOLISTAS **NICO E IÑAKI WILLIAMS** SE HAN CONVERTIDO EN PROTAGONISTAS DE UN DOCUMENTAL

La alfombra roja de la apertura de esta edición del Festival de San Sebastián estuvo llena de glamour. Políticos como Yolanda Díaz o Ernest Urtasun o modelos como Lydia Torrent no se quisieron perder la ceremonia.

También futbolistas como Nico e Iñaki Williams fueron protagonistas de la gala. Los hermanos son los protagonistas del documental dirigido por Raúl de la Fuente, que les ha seguido durante dos años y ha querido reflejar su esfuerzo para llegar a lo más alto.

Diez Minutos/ Fotos: Agencias

Carlos Bardem junto a su pareja, Cecilia Gessa. Al lado, Nico e Iñaki Williams y la mujer de este último, Patricia Morales.

La modelo Lydia Torrent lució un diseño de Pedro del Hierro.

El Ministro de Cultura, Ernest Urtasun, y la vicepresidenta segunda del Gobierno, Yolanda Díaz.

Mabel Lozano y su marido, Eduardo Campoy. Gemma Pinto lució un diseño de Juan Vidal.

Bárbara Goenaga llevó un diseño de Toni Maticevki.

Impactos en la **red**

ALESSANDRO LEQUIO CUMPLE LAS BODAS DE PLATA, MIENTRAS ISA PANTOJA YA DESCANSA EN CASA.

@laredsocialdemaria
María Palacios gritó a los cuatro vientos su amor por Alessandro Lequio. “Septiembre 2024. ¡Un cuarto de siglo juntos! 25 años de Felicità”, escribió.

@helen lindesgrif
¿Se puede estar más guapa? La modelo Helen Lindes nos regaló este selfie con su barriguita de 20 semanas.

@isapantojam
Después de su ingreso hospitalario, Isa Pantoja ya se recupera en casa. Y colgó esta imagen para dar las gracias a su marido, Asraf Beno, que ha estado con ella 24 horas al día. De su madre, ni mu…

@mariacasado
La periodista tiró del baúl de los recuerdos para rescatar una foto junto a David Cantero, con el que vuelve a coincidir tras fichar por “Informativos Telecinco”.

@nadalmiki
¡Qué estampa tan tierna! El colaborador de “Zapeando” ya está con todas sus chicas en casa. “Gracias a todos los que nos han felicitado por la llegada de Ángela a nuestras vidas. Galatea, Carmen, Helena y yo no podemos estar más felices”, apuntó.

El personaje de la semana

Àngel Llàcer

El pasado mes de abril, el colaborador de “Tu cara me suena” estuvo a punto de perder la vida por una bacteria que contrajo en Vietnam. Cinco meses después, por fin reapareció en televisión, en TV3, para contar su duro periplo hospitalario. “Si me moría quería al menos haberme despedido de mis amigos y de mis padres. Perder a un hijo es lo peor que puede pasar, pero intentaba decirles que había vivido intensamente y que me iba contento y pleno”, desveló.

La frase de la semana

Mi hijo prefiere ver los dibujos animados antes que a mí

(Eva González)

Nuestros vídeos... Arrasan

ROSA LÓPEZ ACLARA SUS DIFERENCIAS CON CHENOA
La cantante se sinceró ante la prensa sobre su supuesta enemistad con la mallorquina, que achacó principalmente a las inseguridades que le impedían enfrentarse a los problemas y los conflictos. Escucha sus palabras en nuestra web.

¿CÓMO LLAMA ÍÑIGO A LA CASA DE SU SUEGRA?
Viven muy cerca de Isabel Preysler, y tanto Íñigo como Tamara se acercan prácticamente a diario al fantástico chalet que tiene la filipina en Puerta de Hierro. Descubre en nuestro vídeo el nombre que le ha puesto su yerno.

CARLOTA CORREDERA SE DESPIDE DE JIMMY
El periodista Jimmy Giménez-Arnau fallecía a los 80 años de edad el pasado 17 de septiembre, dejando en la memoria de sus amigos grandes anécdotas, como la que ha revelado ahora Carlota Corredera. Escucha sus palabras.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS
youtube.com/diezminutostv

HORÓS

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Te sientes en forma y con muchas ganas de disfrutar de la vida, gracias a la influencia positiva de Marte en tu signo. En las últimas semanas has conseguido salir de la rutina, y esto te ayuda a estar bien y sentirte mucho más optimista.

AMOR: Si hace tiempo que no tienes una pareja estable, estos días vas a recibir una propuesta de un amigo para salir. No te quedes en casa, diviértete, lo pasarás genial y tendrás la opción de conocer a gente nueva. Si tienes pareja, la armonía va a reinar en vuestra relación.

FORTUNA: Gracias al último eclipse todo va a ir bien. Después de unas semanas, verás la luz.

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: Los esfuerzos afectan a tus articulaciones y esto te puede provocar dolor. Si hicieras ejercicios suaves, esto no te ocurriría. Tienes que consultarlo con tu médico y sigue sus indicaciones. Tu estado de ánimo será bastante bueno.

AMOR: En ocasiones es bueno hacer un paréntesis en tu agitada vida y dedicar más tiempo a tu pareja, que ha dejado muchas cosas para estar a tu lado. Si no tienes pareja, vas a continuar así una larga temporada.

FORTUNA: Ves que tus cuentas bancarias no están muy bien. Tienes muchos gastos y necesitas ayuda económica. Vas a recibirla de un familiar cercano. Si estás buscando empleo, no te resultará fácil, tienes la influencia negativa de Marte.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Cuida tu cutis después del verano porque el sol te perjudica. Los tratamientos naturales te darán buenos resultados. Además, te recomiendo que lleves una vida más saludable y no te excedas con el alcohol. Tienes que dejar de fumar.

AMOR: Si no tienes pareja, la influencia positiva de Júpiter hará que te vuelvas a enamorar de una persona del pasado. Sin darte cuenta, esta persona volverá a entrar en tu vida. Ahora empezáis una nueva etapa, aprovéchala.

FORTUNA: Tienes que confiar en tu capacidad de trabajo, puedes con lo más difícil. Estás bien preparada y ahora es el momento de demostrarlo. Buen momento para terminar tus estudios.

LEO

23-7 al 23-8

SALUD: Estos días vas a tener la necesidad de cuidarte y estarás muy pendiente de tu físico. Tendrás ganas de hacerte un tratamiento de estética, debes consultarlo con un especialista. El Sol hará que tu estado de ánimo sea muy bueno.

AMOR: En las últimas semanas, no valoras lo que te quiere tu pareja, la verdad es que no te puedes quejar, ya que tienes a tu lado a una persona especial que está en todo momento a la altura. Esta semana tus amigos te darán alegría y sentirás lo mucho que te quieren y cuentan contigo.

FORTUNA: Vas a tener suerte en trabajos cara al público. Según el Cinco de Copas, ahora es el momento para conseguir ese ascenso.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Un inoportuno y molesto dolor de muelas te puede fastidiar la semana. Debes ir al dentista cuanto antes, y empezar a procurar cuidar más tu boca. Tu estado de ánimo es bastante bueno.

AMOR: Durante estos días Venus te favorece y hará que tu pareja te mime como nunca. Vas a vivir este momento con mucha ilusión y apostando por el amor. De todas formas, el Cuatro de Espadas me indica que no te dejes llevar por los falsos amigos, que no te asesoran bien.

FORTUNA: No te agobies con problemas en el trabajo que, de momento, no tienes. Tus superiores te valoran y respetan. La fuerza de Mercurio te da mucha suerte, aprovecha esta buena racha.

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: Te duelen las piernas y en especial las rodillas. Tienes que ir con cuidado para evitar una caída. Debes mejorar tu alimentación, te saltas todo a la torera y no consigues perder los kilos que te sobran. Debes dejar de comer entre horas y controlar tu ansiedad.

AMOR: Si tu corazón no tiene dueño, lo mejor es que pongas un poco de tu parte para salir de la rutina. Ponte guapa y busca alguna emoción, te darás cuenta de lo que la vida te depara. Si tienes pareja, tenéis que avivar la llama de la pasión.

FORTUNA: Si tienes un trabajo independiente, deberás realizar un viaje inesperado que te servirá para mejorar y seguir evolucionando para crecer profesionalmente.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Tienes que procurar llevar más orden en las comidas y así podrás controlar las digestiones. Llevas un desorden bastante grande y esto te puede perjudicar seriamente. Si notas la espalda pesada, lo mejor será que hagas ejercicio. Además, te ayudará a estar de buen humor.

AMOR: El Dos de Copas me muestra que entras en una etapa donde va a reinar la tranquilidad con tu pareja. Será una relación en la que vas a sentirte muy protagonista. Una situación que hacía mucho tiempo que no vivías. Además, vas a poner tu imaginación en marcha y le volverás loco.

FORTUNA: Si estás esperando un traslado o cambio de trabajo, vas a tener mucha suerte.

SCOPO

SI QUIERES SABER QUÉ TE DEPARAN LOS ASTROS, NO TE PIERDAS CADA SEMANA NUESTRAS PREDICCIONES SOBRE SALUD, AMOR Y FORTUNA.

Por Nati Minerva.

GÉMINIS
21-5 al 21-6

SALUD: Si notas picores o enrojecimiento en los ojos, consúltalo con el oftalmólogo, ya que se puede tratar de una conjuntivitis. La contaminación y el humo te perjudican. Tu estado de ánimo será bueno y vas a querer hacer muchos planes.

AMOR: Desde hace tiempo tu pareja tiene dudas sobre los sentimientos que tiene hacia ti. No debes darle celos, porque no hay terceras personas. Solo debes hablar con él y plantearos qué queréis hacer con vuestra relación. Si no tienes pareja, no intentes conquistar a nadie porque los astros no te acompañan en este aspecto.

FORTUNA: Aunque todo te va bien en el trabajo, debes dedicar tiempo a hacer algo que realmente te apasione o tengas como hobby.

CÁNCER
22-6 al 22-7

SALUD: Tienes que tener cuidado con las malas posturas al dormir, ya que tus cervicales se pueden resentir. Procura no trasnochar y dormir las horas que necesites. Tu estado de ánimo será maravilloso a finales de semana.

AMOR: La Luna te favorece y hará que los enfados con tu pareja se superen con facilidad. Haréis las paces rápidamente, pero esto no quiere decir que no afecte a tu equilibrio emocional. Si no tienes pareja, esta semana vas a recibir la llamada de una persona que no deja de pensar en ti. Deberías darle una oportunidad.

FORTUNA: Si hace tiempo que estás desempleada, los astros me indican que la suerte está de tu lado. El naranja te dará suerte.

ACUARIO
21-1 al 18-2

SALUD: Te recomiendo que hagas una terapia para ponerte en forma física y mental, aunque tu salud es buena y te sientes optimista, pero una buena alimentación y un poco más de ejercicio no te vendrían nada mal. Igual el yoga o el Pilates es lo que necesitas.

AMOR: Desde hace algún tiempo te falta espontaneidad con tu pareja, espera más demostraciones de cariño por tu parte. Deja de un lado la timidez, que en muchas ocasiones te frena, y vive el amor con más pasión.

FORTUNA: Si tienes entre manos alguna venta o negocio, debes armarte de paciencia, por el momento tendrás más de un retraso que, en breve, superarás. Así me lo indica el Tres de Copas.

PISCIS
19-2 al 20-3

SALUD: Tus vías respiratorias merecen más atención de lo habitual. A consecuencia de los cambios de temperatura, podrías coger un catarro que si no lo curas en condiciones podría derivar en un problema asmático. Tu estado de ánimo será bueno.

AMOR: Debido a la influencia negativa de la Luna llevas tiempo enfadándote sin motivo, por tonterías, y es muy fácil echarle la culpa a todo el mundo que tienes cerca, sobre todo, a tu pareja. Tienes que cambiar de actitud, un viaje de fin de semana podría ayudar a que vuestra relación no se vaya al traste.

FORTUNA: Los negocios personales te irán bien, pero eso no quiere decir que tu economía lo refleje tanto como sería previsible.

NUMEROLOGÍA

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno. Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: 1+2+1+0+1+9+9+5= 28; 2+8= 10; 1+0= 1 El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1 Vas a tener mucha suerte en temas de amor.

2 Vas a superar un reciente bache económico.

3 En tu trabajo habrá buenas sorpresas.

4 Vas a solucionar un problema con un familiar.

5 Tu pareja te hará pasar muy buenos ratos íntimos.

6 Si esperas unos resultados médicos, van a ser positivos.

7 Buenos momentos para hacer planes de futuro con tu pareja.

8 Vas a recibir una invitación muy especial.

9 Un dinero con el que no contabas llegará a tu cuenta.

ESCORPIO
24-10 al 22-11

SALUD: El Cinco de Bastos me indica que podrías tener malestar en el centro del pecho. No debes agobiarte. Consúltalo con tu médico para quedarte más tranquila. Además, esta semana te vas a sentir un poco baja de moral por un disgusto familiar.

AMOR: Desde hace bastante tiempo aparentas frialdad cuando en el fondo necesitas mucho amor. Tienes que dejarte llevar y vivir con tu pareja momentos de pasión.

FORTUNA: Te has empeñado en que quieres cambiar de empleo, pero el Sol no te alumbra y la carta del Tres de Espadas me indica que no es el momento adecuado. Es mejor esperar, pero no pierdas la ilusión, ten paciencia.

Yo opino

por ángel antonio herrera

José María Almoguera es el último del **clan Campos** que se encarama a la industria de la fama, con lo que ya se avala, renovadamente, lo que veníamos viendo desde hace un rato largo: la familia es la familia, pero además es un empleo. Un empleo de plató, o exclusiva, donde existe el libro de familia, como título de iniciación, pero sobre todo el litigio por resolver, que es lo que tiene gancho o morbo, ante la audiencia. La felicidad es poco negocio, o ninguno. José María ha sostenido mucho tiempo el anonimato, pero finalmente ha decidido presentarse a la tele, a confesar que su madre, **Carmen Borrego,** no es una abuela ejemplar, según él entiende la condición de abuela, y la condición de ejemplar. Se inaugura así como el último hablador de una familia popular que en rigor ya es un programa de televisión que se va dando por ahí en varios programas, como una serie de ficción que imita a la realidad, o al revés. No soy yo partidario de ir por ahí dando el parte de lesiones de la intimidad familiar. Pero allá ellos.

El hijo de Carmen Borrego cargó contra su madre en la entrevista en "¡De viernes!" (Telecinco). Ella respondió a sus ataques en plató.

A tenor de lo previsto en la normativa vigente de protección de datos (RGPD) le informamos que TELEPHONE PUBLISHING, S.A. con CIF A80464688 y domicilio a estos efectos en Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. Madrid, como Responsable del Tratamiento, tratará los datos de carácter personal facilitados con la finalidad de comunicarse con Ud. para prestarle los servicios contratados y/o atención de consultas acerca de dichos servicios. La legitimación para el tratamiento de sus datos para las finalidades expuestas, es la relación contractual o precontractual en la que Ud. es parte, y/o el interés legítimo del responsable del tratamiento. Sus datos serán conservados durante la vigencia de la relación comercial entre ambas partes, más el tiempo de conservación previsto en la legislación específica. En caso de que Ud. ejercite sus derechos de supresión y/o oposición, estos datos serán bloqueados y una vez pasado el plazo legal de conservación, se eliminarán de nuestras bases de datos. Tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir, limitar u oponerse al tratamiento, así como a portar sus datos, dirigiéndose por escrito a TELEPHONE PUBLISHING, S.A. en la dirección arriba indicada o a clientestp@telephonepublishing.es.

DIEZ MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es
JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

REDACCIÓN
Susana Jurado sjurado@hearst.es
María Larrocha mlarrocha@hearst.es
Belén Alonso balonso@hearst.es (R. Jefe TV.)
Mayte Rodríguez (Compras)

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) rmprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncamara@hearst.es
DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.

C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.
CONSEJERA DELEGADA
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTOR DE DIFUSIÓN
Guillermo Moreno
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Raúl Paseiro
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN: Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi
DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo
COORDINADORA PRINT: Silvia García
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Recio
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea
BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º, 08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñals
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchís. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines
JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International
KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand Director.

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket : Rotocobrhi

DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es
Canarias P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2.50 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica. FIPP.

Control de la OJD.
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por Ley. Dirijase a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Women's Health
live
LA GRAN NOCHE
DEL FITNESS
Y DE LA MUJER
MADRID 04/10/24
PLAZA DE COLÓN
DE 17.00H - 22.00 H
DISFRUTARÁS DE
CLASES IMPARTIDAS
POR LAS MEJORES
ENTRENADORAS DEL
PAÍS, CONCURSOS,
ACTIVIDADES, REGALOS
Y UN FIN DE FIESTA
LLENO DE RITMO....
¡APÚNTATE YA!
Toda la información en
www.womenshealthmag.es
#WHLIVE
INSCRÍBETE AQUÍ
El Corte Inglés
CaixaBank
CON LA COLABORACIÓN DE:
TODO ESTÁ
EN MADRID
MADRID
BARRIO DE SALAMANCA
DISTRITO 41

DKV

QUEREMOS UN MÉDICO PERSONAL

ESTEMOS DONDE ESTEMOS

DKV Personal Doctor es poder disfrutar de atención digital y videoconsultas las 24 h y tener acceso a la red de médicos y hospitales más amplia del mercado. Es disponer de un médico que te conoce, cuando y donde sea.

Tu seguro de salud con descuentos exclusivos

EL ACTIVISMO DE LA SALUD TIENE NOMBRE. Y APELLIDO. DKV PERSONAL DOCTOR

974 88 00 66 | dkv.es/activistas

SALUD | DECESOS | VIDA | ACCIDENTES | BAJA LABORAL | HOGAR